姉 ageha

お姉さんアゲハ

1月号
[特別定価¥630]
偶数月7日発売
2014年1月10日発行

祝・3周年!!

総額333万円相当
計195名様
プレゼント❤

セブ島5日間や
グアム挙式も!!

30%OFFクーポン券付き
綴じ込み付録❤
湘南美容外科クリニックで2014年は新しい私になる!!

SBCで2014年は新しい私になる!!
上巻

もう若くないと
悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です❤

3周年サプライズ!!

専属モデルに仲間が増えました❤

桜井莉菜、杉山佳那恵、加賀美早紀が新加入してパワーアップ!!

何泊だろうと
荷物は3泊分!!
旅行好きな
お姉さん6人の
キャリーバッグの中身❤

初めまして
早紀です❤

3周年
ありがとう❤

改めまして
莉菜です❤

お姉さんの
最新アレンジ事情を
大発表!!

ヘアトレンドNEWS10❤

ツイスト ゆる団子 普段使いポニー 低めアップ

頭皮ケアや
スクラブ必須、
全身浴が主流に!!
汚れを落とすだけではもったいない
家のお風呂が極上エステ❤

少子化、草食化、いろいろ問題だけど
今一番気になるのはお肌の砂漠化!!
乾かない女になるための **オアシス成分表❤**

シャドーとまつげとカラコンは
控えめにしてチークとリップを
際立たせるのが旬!!

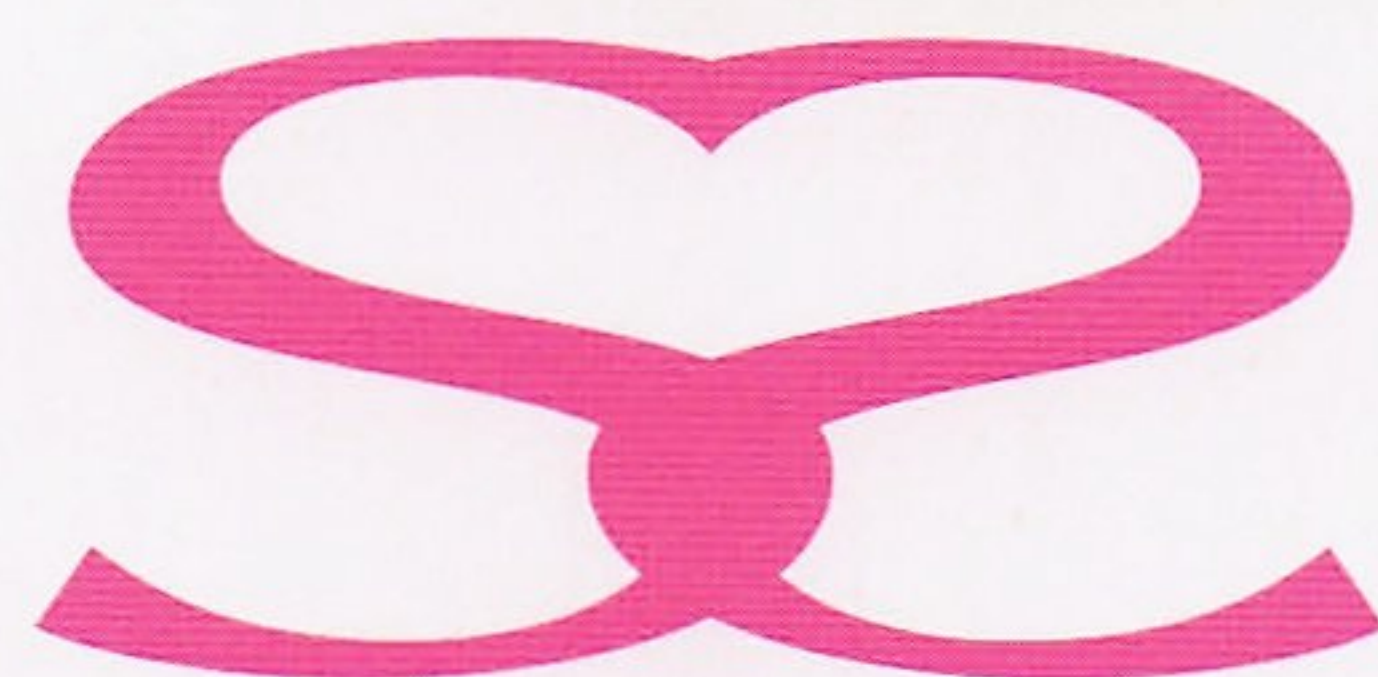
アイテム別
コスメ大賞
付き

お姉さん25人の最新冬メイク❤

いつもは振り返らないイイ女も年の瀬は別!
2013年をおさらいして
2014年を気持ちよく始めよう❤
A-1グランプリ❤

「歳より若いね」
じゃなくって!!

"イイ女"って言われたい❤

アラサーの仲間がいっぱいいてそれぞれ悩みがあって…私もやっていけそうです★(舞さん・25歳)
姉世代どまん中❤ 日々の生活のスパイスに栄養源にしています❤(志乃さん・33歳)
姉agehaは美の教科書♡なきゃ女性でいられません♡(里菜さん・26歳)
昔から好きなモデルが出てるし、若くないけど派手なファッションが好き❤(麻衣子さん・27歳)
内容が充実していて読みごたえがあります!!(佳子さん・31歳) 仕事も遊びも全力な姿が大好き!!(朋葉さん・29歳)

SM13300101

シンプルなのに華やかで繊細…
まるでビジューのように
永遠と輝き続ける女でいるための
メイク術をご紹介します♥

（さやか）リボンカチューシャ【エレガント】ホワイト¥13,900／株式会社ラブティアラ　純白プリーツベアロングドレス¥7,980／Jewels　（さき）カチューシャ ソルフェージュ¥26,250／Le・musee ミュゼ　フリルワンピース／編集部私物

新しい年、去年より前向きな私になる♥♥

お姉さんの最新Happyメイク図鑑♥

25歳以上27人の運気UPメイク♥

新しい年を迎えるとともにお姉さんたちのメイクも新しくグレードアップ♥　よりナチュラルでかわいくなったお姉さんたちの最新メイクがここに集結✧。ページをめくるたび、歳をとるのがもうこわくない、前向きな自分に出会えるはず♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita（f-me）HAIR&MAKE_Rina Kiri（f-me）
EDIT&TEXT_Mikitty

と、その前に…
お姉さんたちの最近のトレンドメイクを振り返り♥

お姉さんたちがこぞってハマった旬メイクたちがこちら✧。女度をアップさせるキリッとしたフェロモンパーツがみんなの心をわし掴みにしていました♥

1 キャットライン♥

チャーミングで魅惑的な、セクシーライン✧

お姉さん100人に聞いた!!

Q.キャットラインをしてますか？

NO 13%
YES 87%

横から見ても目をつぶっても目がキレイ！デカ目にもなれる♥　（あい／東京都）

ネコ目のように目尻をキュンとハネ上げた太めラインが大流行✧。目頭は細いまま、どんどん目尻にかけて太くなめらかに描けばキツくなりすぎず愛らしい目に近づけます

2 涙袋メイク♥

「美人の象徴」と言われるうるうるタンク♥

お姉さん100人に聞いた!!

Q.涙袋をあえて作っていますか？

NO 44%
YES 56%

あるだけでかわいいデカ目になれるからアイメイクに欠かせません✧。（るりか／鹿児島県）

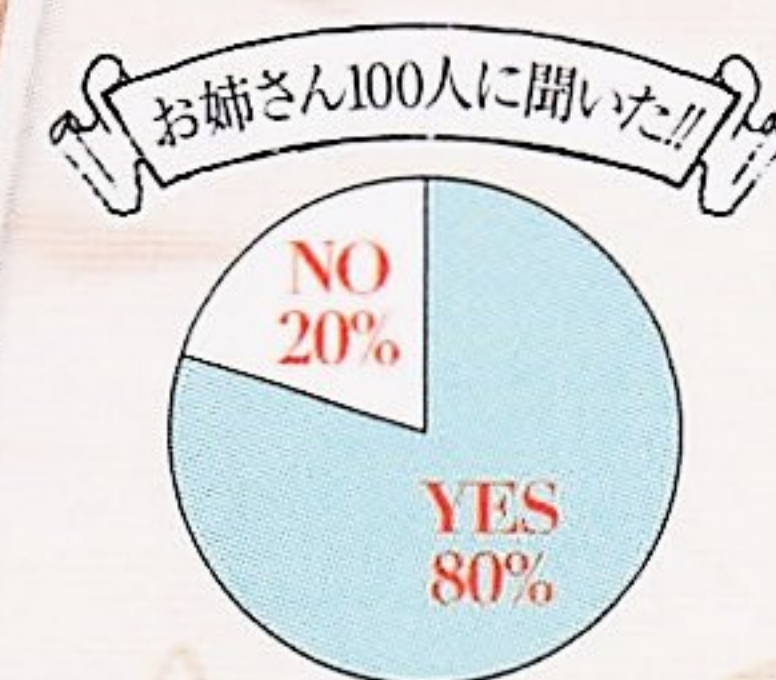
美人には涙袋がつきもの♥　と、いうくらいふっくら膨れた涙袋に注目する人が多数✧。ラメシャドーで作るほか、涙袋の影を作る強者までいたよ✧

3 肉厚リップ♥

思わずチューしたくなるようなぷっくり唇♥

お姉さん100人に聞いた!!

Q.肉厚リップを意識して作っていますか？

NO 20%
YES 80%

唇が極薄なのでふっくら膨れるマキシリップが手放せません　（ゆみ／大阪府）

貧弱な唇、バランスの悪い唇はオーバーなリップラインと潤いたっぷりなグロスで解消✧。みんな女らしいぽてっとした肉厚リップに夢中でした♥

4 太まゆ♥

やわらかい雰囲気に導いてくれるナチュまゆ♥

お姉さん100人に聞いた!!

Q.まゆげを太めに描いていますか？

NO 7%
YES 93%

太まゆに変えてから、外人のようなアイメイクも似合うようになりました♥　（ゆい／石川県）

最近1番大流行したトレンドメイクといえば太まゆ♥やさしい顔にみせてくれるだけじゃなく、自然とデカ目にみせてくれる利点もあったよ

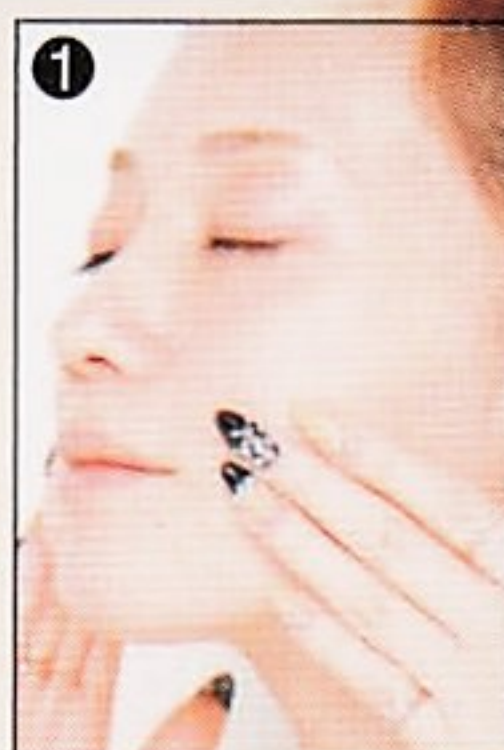
Base Make Best 3

年齢がもろに出がちなベースメイクは意識的に作らないと老け感が増す一方‥💧　いつまでもエイジレスな肌に見られるために、お姉さんたちがしているベースメイクの決め手は薄づきでした✧

思わず触れたくなる麗しのドーリーフェイス♥

加賀美早紀
専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし

PROCESS♥

❶ メイク前に保湿マッサージ✧
メイクの仕上がりを格段にUPさせてくれるひと手間♥　下から上へリンパを流して塗るよ♪
Dr.シーラボ ACG エンリッチリフト EX

❷ 下地もマッサージしながら伸ばす♥
乾燥肌なので下地も保湿力の高い物を愛用♥　内から外にマッサージしながら伸ばします
アンブリオス モイスチャークリーム

❸ リキッドは3分かけてしっかり叩き込む
2プッシュ出したら手で叩き込むよ✧　スポンジで叩くよりも密着して化粧崩れが防げるの
レブロン カラーステイ メークアップ 02

❹ コンシーラーで気になる部分を隠ぺい♥
目の下、小鼻横、あご先にコンシーラーを直塗りしたら均一になじむように指で叩き込む
ケイト スティックコンシーラーN ライトベージュ

❺ パウダーでお肌を密閉してなめらかに✧
パフについた余分なパウダーを落としたら、顔全体にしっかり叩き込んで毛穴を防ぎます
シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル 20クレール

❻ ブラシを平らにしてハイライトを塗る♥
目の下、あご先にサッと塗ったら、細く見せたい鼻筋はブラシを平らに潰して真っ直ぐオン♪
M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

ベースコスメ大賞

- クリームファンデ部門♥：カバーマーク ソフト(ES)パクト
- メイクアップベース部門♥：ポール&ジョーボーテ プロテクティング ファンデーション プライマー
- リキッドファンデ部門♥：RMK ジェルクリーミィファンデーション
- パウダーファンデ部門♥：コフレドール シルキィフィットパクトUV（モイストキープ）
- フィニッシングパウダー部門♥：シャネル プードゥル ユニヴェルセル リーブル
- コンシーラー部門♥：RMK スーパーベーシック コンシーラーパクト

ネックレス&イヤリング シェル&パール¥31,500／Le・museeミュゼ

お姉さんの最新ベースメイクRule

1. 仕込みコンシーラーで肌をレベルアップ♥
2. 厚塗りは禁物！　絶対に薄づきが基本♥
3. ベースは指で丁寧に伸ばして色ムラを防ぐ♥

1位

トラブルなんて何もなかったようなパーフェクト肌✧

マネキンのようなセミマット肌

まるで生きてるマネキンのような、滑らかで美しいツヤ感と毛穴レスなマット感が特徴♥
どんなメイクとも相性がいいから支持率が高かったよ♪

くすみ知らずの高発光で純白に輝くプリンセス肌✧

2位 陶器のようなツヤ肌

年齢とともにくすんでくる血色の悪い肌は、仕込みのハイライトで内側から飛ばしてトーンUPさせるのがマストです

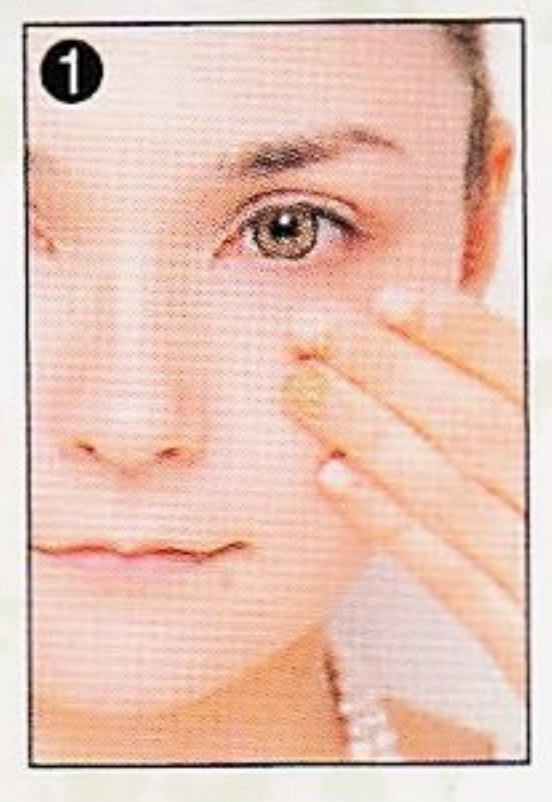
つるんとした輝きを放つ白陶磁器のようなツヤ肌✧

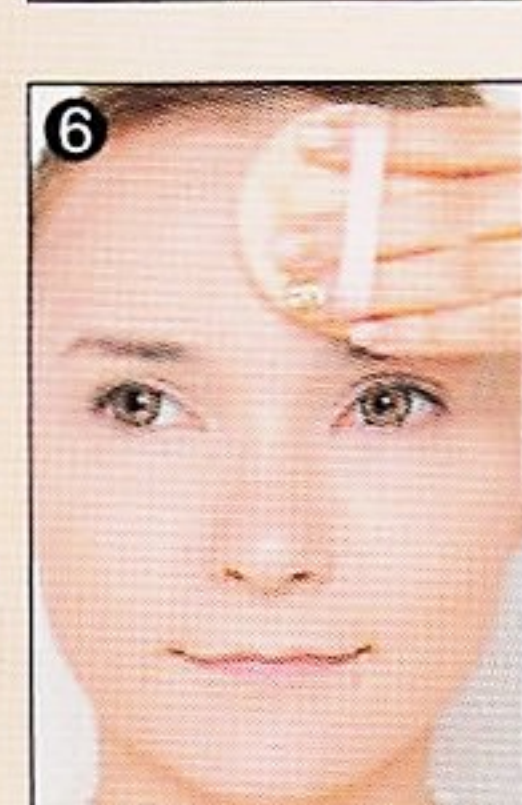
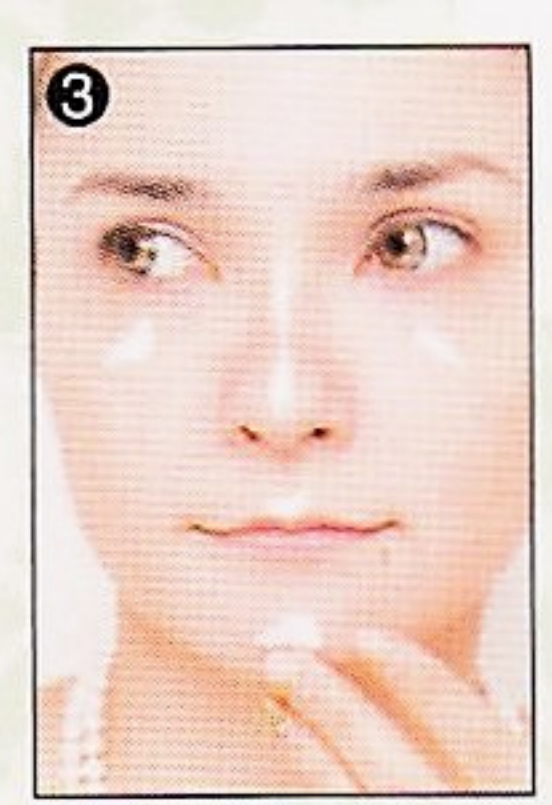
主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

リボンカチューシャ【ヴィンテージ】オフホワイト¥18,900／株式会社ラブティアラ　ドロップビジューキラキラネックレス&ピアスSET¥4,980／Jewels

PROCESS♥

❶ **内から外に向かって薄く伸ばしていく♪**
パール1粒分のCCクリームを出したら、指で薄く伸ばしてしっかり密着させるよ
クリニーク モイスチャーサージ CC クリーム30 ナチュラルフェア

❷ **シェーディングはリキッドで仕込むよ**
頬骨の上と下、頬骨に沿ったナナメ下の位置、エラの4カ所にポイント置きして伸ばす
NARS ピュアラディアント ティンティッド モイスチャライザー2324

❸ **真っ白なハイライトで強い光をプラス✧**
目の下、鼻筋、唇の上、あご先に塗って発光したようなハリと立体感を仕込むよ
海外で買ったノーブランドコスメ

❹ **目の下と小鼻にコンシーラーをオン♪**
2色コンシーラーで色を作ったら、目の下のクマと小鼻の横に指で叩き込んで粗をカバー✧
インウイ ジ エンハンサー ファンデーション（部分用）

❺ **微粒子パウダーで全体を均一に整えます♪**
凹凸をつけたベースがなじむようにファンデでしっかり叩き込んでフラットな状態に戻すよ✧
LB シアーマット ミネラルパクト UV ナチュラルベージュ

❻ **テカりたくないTゾーンは別塗りしておく✧**
パウダーでテカりやすいTゾーンのみオフ♪　皮脂が浮かずにサラサラ感が続くよ
ダイヤモンドビューティー パフ プリンセスフェイス

まるで素肌のようなキメ細かいソフトな質感とクリアな輝き✧

3位 透明感のあるナチュ肌

塗っていることを感じさせない、自然な透明感となめらかさで素肌美人に偽造✧　薄レイヤードに仕上げるのが透明感の秘訣♥

ふんわり軽いつけ心地でふっくら潤うマシュマロ肌✧

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野[illegible]香さん

PROCESS♥

❶ **2種類のクリームを混ぜて色味を作成♥**
美容液成分たっぷりのAとカバー力のあるBを混ぜるよ　AはBより少し多めぐらいが◎♪
A.エテュセ BBミネラルホワイト 30　B.コンプレックスコントロール CCクリーム

❷ **ポイントのせして均等に広げるよ✧**
Tゾーン、両頬、あご先にのせたら顔全体に均等になるようにしっかり伸ばしてなじませる♥
A.エテュセ BBミネラルホワイト 30　B.コンプレックスコントロール CCクリーム

❸ **ハンドプレスして密着度を上げるよ**
ベースの密着度を上げるひと工夫♪　肌を押さえるようにプレスしたら自然乾燥させてね✧
A.エテュセ BBミネラルホワイト 30　B.コンプレックスコントロール CCクリーム

❹ **ノーズシャドーを仕込んで自然な陰作り♥**
ベースの段階で仕込んでおくとより自然　上と中央の色を混ぜて色を作ったら鼻先までオン♪
Dノーズ メイクアップ PN

❺ **肌色ハイライトで自然な立体感に✧**
Tゾーン、目の下、小鼻の横に明るさを注入♥　明るい肌色だから立体感がわざとらしくないよ
エスティーローダー アイディアル ライト イルミネーター01

❻ **白パウダーをクルクル広げて透明度をUP♥**
ブラシにパウダーを含ませたら内→外に広げ、ソフトフォーカスをかけたような肌に仕上げるよ♥
M･A･C プレッププライム トランスペアレント フィニッシングパウダープレスト

Cheek Color Best 3

ハイライト&シェーディング付き♥

お姉さんの
最新チークRule

1. 必ずピンクチークをブレンド♥
2. 頬骨に沿わせてシャープな印象を温存♥
3. ハイライトと合わせてメリハリをつける♥

雪のような白肌ににじんわり染まるバラ色のエッセンス♥

色のチョイスや入れ方を変えるだけで、表情の印象を変えてくれるチーク♥　お姉さんのなりたい顔の傾向はふんわりとした血色感と自然な立体感を合わせ持つ愛されメリハリ顔でした

PROCESS♥

1 頬の真ん中に赤ピンクを丸くのせるよ♪
濃くつきすぎないように1度ブラシをはらったら、色が広がらないようにふんわりとオン♥

マジョリカ マジョルカ パフ・デ・チーク RD414

2 薄ピンクでぼかしてにじみ発色に✧
にじみでるような発色に仕上がるように、右側の色で①をなじませながら横に伸ばしていくよ

ディオール ブラッシュ 923

3 透明感のある立体感をプラス♥
Tゾーン・目の下・あご先にハイライトをのせて顔のくすみをオフ　透明感をUPさせます✧

アナ スイ ローズフェイスパウダー #001

4 生え際に伸ばして顔のタテ幅を削るよ★
おでこの生え際全体と、フェイスラインに沿ってシェーディング♪　理想の卵型顔を作るよ♥

M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ／ナチュラル ミディアムダーク

チーク　ハイライト　シェーディング

赤ピンクを丸くのせただけだとおてもやんみたいになるので薄ピンクで横長に伸ばすのが必須✧　シェーディングは気になるエラ部分のみ気持ち濃くしてるよ

けいこ
専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠7ヶ月

頭につけたリストレット【シロツメクサ】¥9,800／株式会社ラブティアラ　キラキラオーロラネックレス&ピアスSET¥4,980／Jewels

フェイスカラーコスメ大賞

- ハイライト部門♥　シャネル プードゥル ルミエール グラッセ
- 赤ピンクチーク部門♥　アディクション チークポリッシュ リベンジ
- シェーディング部門♥　M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラルミディアムダーク
- 多色チーク部門♥　アナ スイ ローズチーク カラー301
- ピンクチーク部門♥　M·A·C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

ポッと上気した血色感で愛らしい表情に導く♥

1位 赤ピンクのにじみ発色チーク

ピンクにひとさじの赤をブレンドしたチークが新しくお目見え♥　一見派手に見えるけど顔色も立体感も鮮やかに色づき、自然な血色作りに便利とお姉さんたちから好評でした

私たちも♥

赤ピンクのにじみ発色チーク

ピュアなほてり発色の虜になったお姉さんの

チーク♥

A.M・A・C ミネラライズ ブラッシュ ジェントル

ハイライト♥

B.M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

チーク ハイライト

黒目の下あたりを起点にしてふんわりと楕円形にAをオン✧ ツヤ感のでるBを骨格の出てる部分にのみのせてより立体感を出すよ♪

ウェディングハット ル・シャポー¥12,600／Le・musee ミュゼ レースショートドレス¥17,640／Jewels

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人
宮下美恵さん

無防備にやさしく発色する
大人のベイビーフェイス♥

チーク♥

A.アディクション ブラッシュ 07 B.サナ エクセル グラデーションチークN アップルレッド

ハイライト♥

C.サナ エクセル シャイニーパウダー SP1

シェーディング♥

D.シャネル ソレイユ タン ドゥ シャネル 61 デゼール コライユ

チーク ハイライト シェーディング

先にDでサイドの顔幅を狭めたら、Aを頬骨に沿ってナナメにのせ、Bの上の薄い色を頬の高い位置からクルクル広げてぼかすで✧

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

白肌を際立たせる鮮やかな
やわらかなローズピンク♥

ヘッドドレス フェアリーローズ¥4,200／Le・musee ミュゼ

2位

立体グラデの多色使いチーク

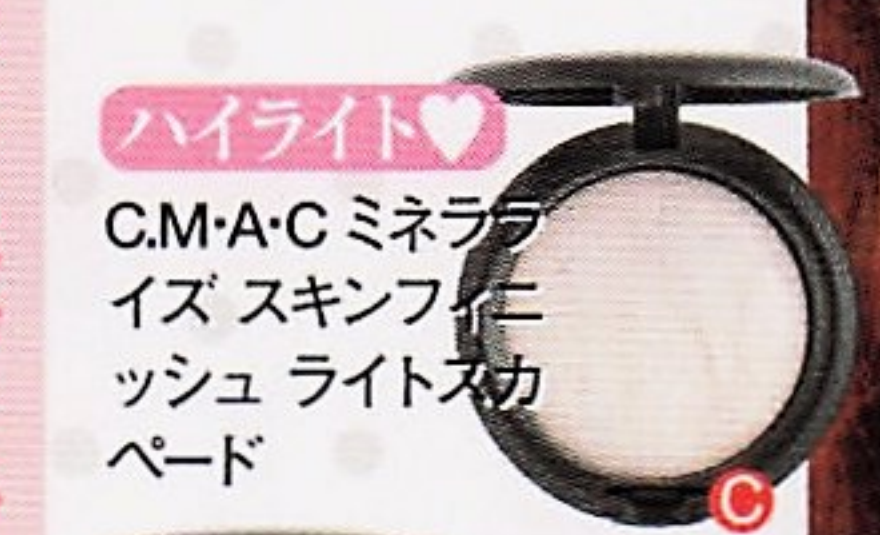
多彩な色を絶妙にブレンドして立体感をUP✧

絶妙な色使いで角度によっていろんな表情を演出することが可能
オレンジとピンクを組み合わせた色が肌なじみがよく人気だったよ

チーク♥

A.M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ B.ジルスチュアート レイヤーブラッシュ コンパクト 04

ハイライト♥

C.M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード

シェーディング♥

D.M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ／ナチュラル ミディアムダーク

Aを頬骨に沿って濃いめに塗ったらBをふんわり丸く重ねて健康的に✧ あごが尖って見えるようにあご先にCを塗ってメリハリを出すよ♬

チーク ハイライト シェーディング

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

いろんな表情を垣間魅せる
ふんわりとした魅惑美♥

ウェディングハット ル・シャポー¥12,600／Le・musee ミュゼ フロントレースサテンミニドレス¥5,980／Jewels

チーク♥

A.ジバンシィ ル・プリズム・ブラッシュ 23 B.RMK インジーニアス パウダーチークス P-03

ハイライト♥

C.イヴ・サンローラン パレット メタリック コロラマ

シェーディング♥

D.ベアエッセンシャル ベアミネラル フェースカラー Faux Tan

頬骨に沿ってAを、真ん中にBを重ねてぼかしたら、まゆ上にCを塗っておでこに丸い立体感をメリハリのある顔に仕上がるよ✧

チーク ハイライト シェーディング

シャープな陰影を仕掛けて
大人の華麗オーラを放つ✧

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

頭につけたリストレット【ナチュラルピンクローズ】¥18,900／株式会社ラブティアラ ネックレス&イヤリング クチュールレース¥28,140／Le・musee ミュゼ

凛とした顔立ちにほんのり
甘さをおすそわけ♥

チーク♥

A.M・A・C ミネラライズ ブラッシュ デインティ

ハイライト♥

B.シャネル プードゥル ルミエール グラッセ

シェーディング♥

C.キャンメイク シェーディング 01

Aを頬骨下から真横に広く伸ばしたら、小顔に見えるようにCで顔まわりをふんわり覆うよ 最後にBで軽く立体感をプラス★

チーク ハイライト シェーディング

頭につけたドロップビジューキラキラネックレス&ピアスSET¥3,045、キラキライヤリング&ピアスSET¥4,980／ともにJewels

バイヤー&お料理教室主宰（33歳／東京都）独身・子供なし
板垣 智さん

3位

低位置の若返りピンクチーク

頬骨下をふっくらさせて潤いのある頬に♥

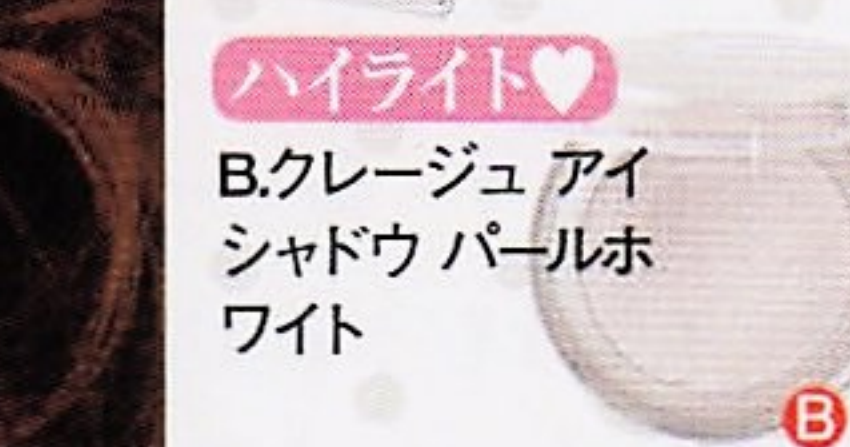
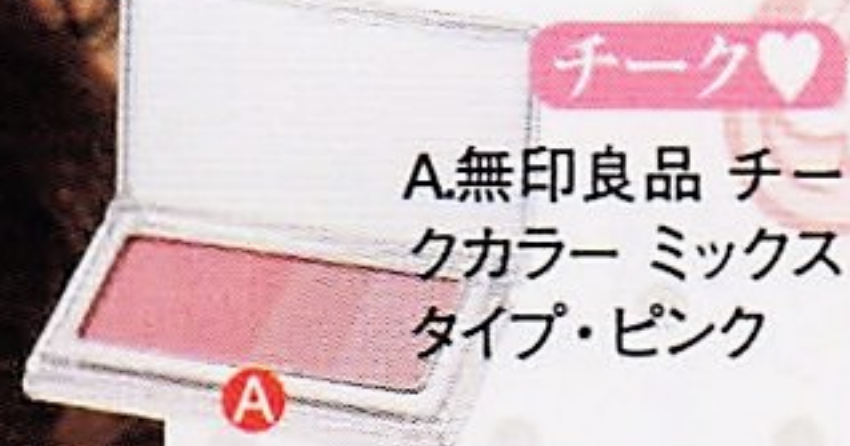
年々コケてきてしまう頬骨の下にピンクチークをふんわりのせれば若々しいふっくらとした頬とハリのある肌に見せることができるよ✧

チーク♥

A.無印良品 チークカラー ミックスタイプ・ピンク

ハイライト♥

B.クレージュ アイシャドウ パールホワイト

チーク ハイライト

頬骨の下の凹み部分から中央に向かうようにAをふんわり塗ったら、Bをほんのり鼻筋と目の下にのせてハリのある顔に仕上げるよ♥

ヨガインストラクター（32歳／東京都）独身・子供なし
本田利恵さん

ほのかなピンクの魔法で
あどけない表情へと導く♥

ティアラ エレン¥14,700／Le・musee ミュゼ チョーカー風キラキラネックレス&ピアスSET¥8,295／Jewels

Eye Make Best5

今まではヌケ感でナチュラルに見せることが多かったけど、今みんなが注目してるのはよりナチュラルなシンプルメイク♥ 薄いのにパッチリ、惹きつけられる目元作りに精魂込めてます✧

お姉さんの

最新アイメイクRule

1. アイラインは絶対細くが鉄則！
2. 濃すぎる色は封印！なじみ色オンリー♥
3. 自然な立体感でパッチリ目を狙う✧

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

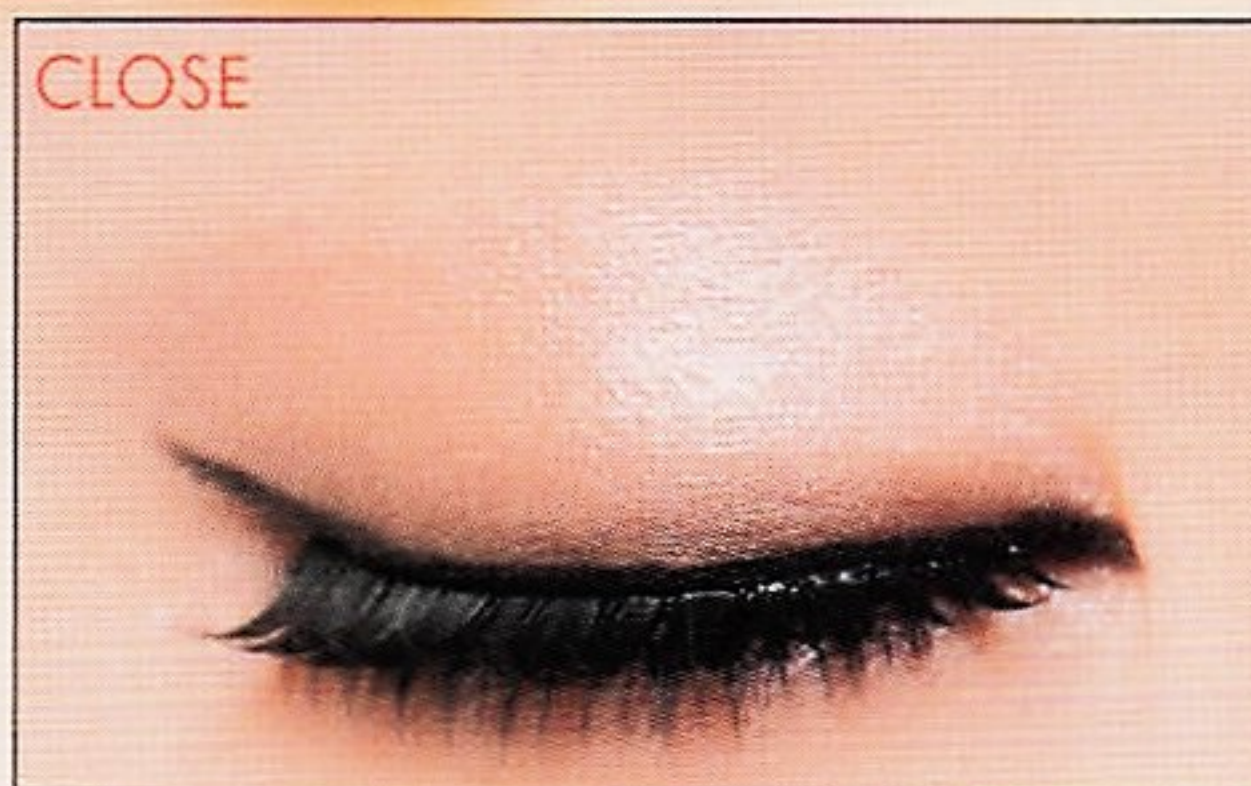
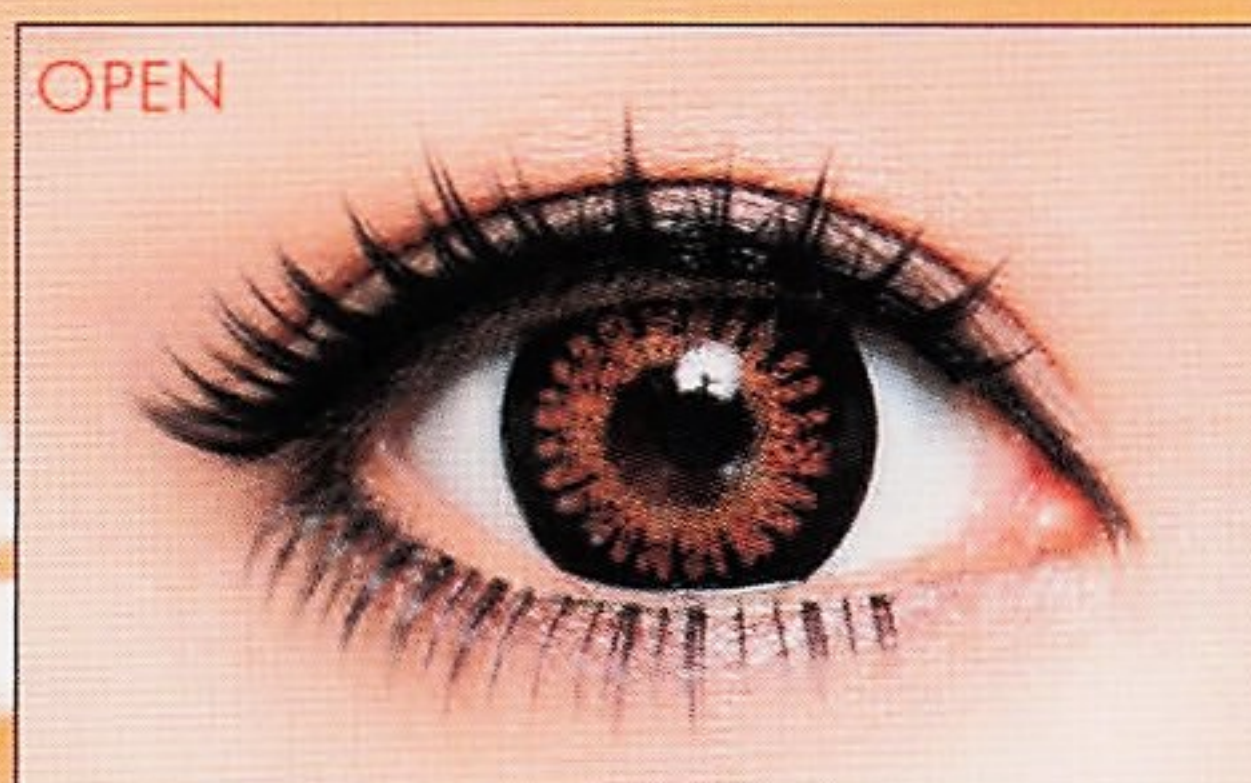
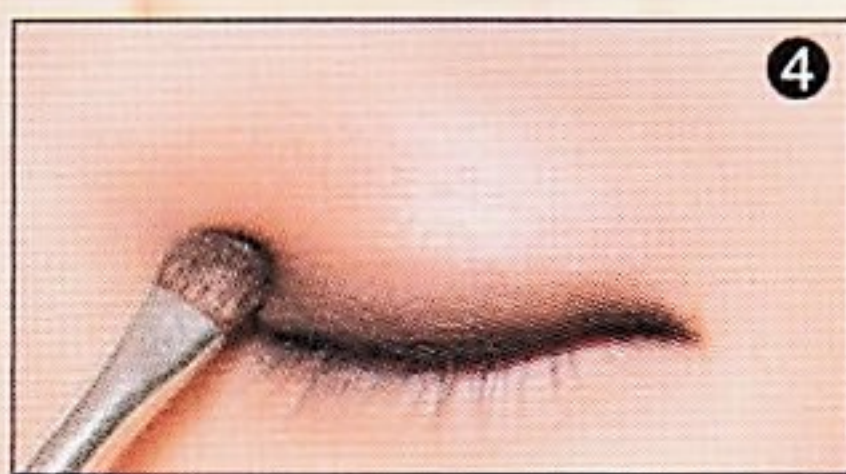
シックなのにやわらかい光沢感に包まれた魅惑目♥

ネックレス＆イヤリング カクテル¥21,000、首につけたラリエット アクアリウム¥12,600／ともにLe·musee ミュゼ

1位

同系色を絶妙に重ねて作るナチュラルなハーフ目♥

陰影で作るホリ深目

がっつり色を重ねて作るホリ深メイクはもう卒業✧ ベーシックでありながら絶妙な陰影グラデで作るイノセントな目元が旬です♥

OPEN

CLOSE

アイメイクコスメ大賞

- アイシャドー部門♥ ルナソル スキンモデリングアイズ
- リキッドライナー部門♥ K－パレット リアルラスティングアイライナー 24h
- ジェルライナー部門♥ M·A·C フルイッドライン ブラックトラック
- 上つけま部門♥ ドーリーウインク アイラッシュ No.2
- ペンシルライナー部門♥ シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ
- マスカラ部門♥ メイベリン ニューヨーク ボリューム エクスプレス ロケット
- 下つけま部門♥ ドーリーウインク アイラッシュ No.5

PROCESS♥

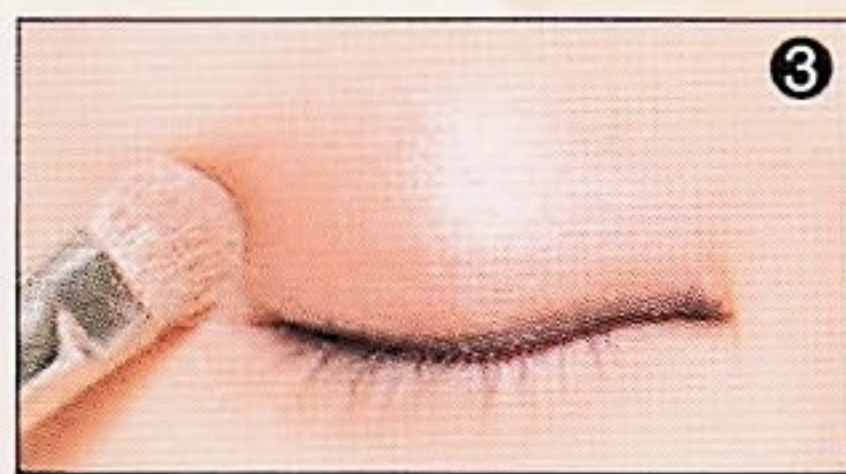
1 イヴ・サンローラン ピュア クロマティクスNo.19

ベースシャドーを広めに塗るよ♪
右上の色を眉下ギリギリまでのまぶた全体に塗って、目元のくすみをオフしておくよ

2 イヴ・サンローラン ピュア クロマティクスNo.19

溶け込ませるようにしっかり重ねる
左上の色を①より少し狭めの範囲に重ねたら、ブラシでしっかりぼかして自然なグラデに♥

3 イヴ・サンローラン ピュア クロマティクスNo.19

黒目上から目尻にかけて濃いめにオン♪
まぶたが厚いから立体的に見えるように左下の色を濃くなじませてホリっぽく仕上げるよ♪

4 イヴ・サンローラン ピュア クロマティクスNo.19

シャドーラインで目に深みをプラス♥
目のキワに沿って右下の色を薄めに引いたら、境目もキレイになじませて絶妙なグラデに✧

5 メイベリン ラスティング ドラマ ジェルライナー BK-1

滑らかな濃密ラインで目元を締めるよ★
目頭の内側からジェルで細いラインを描いたら、目尻はキュッとハネ上げてネコ目化

6 メイベリン ラスティング ドラマ ジェルライナー BK-1

下ラインはほぼノーラインに仕上げる♥
黒目下から目尻までキワに沿って薄くオン♪ フチをかすかに主張する程度でOK

7 イヴ・サンローラン ピュア クロマティクスNo.19

シャドーで念入りに薄めて陰っぽく✧
右下の色でさらに下ラインを薄めて存在感をオフ★ 深みだけが残ってケバさが半減♪

8 A.オペラ アイプチP B.デコラティブ アイラッシュ プレイセクシー #7

アイプチテクで目の開きを格段にUP✧
AをまぶたとBの両方に塗って装着したらさらに指で挟んで密着度と目の開きをよくするよ
下にはダイアモンドラッシュのハニーをオン♪

ナチュラルなのに視線を
集めて離さない儚げな瞳☆

山上紗和さん
六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし

PROCESS♥

❶ **ペンシルで上ラインを細く下書き**
目のキワに沿って細ラインを薄く描いて目の形をある程度決めておくよ　目尻はスッと流してね♪
ビボ アイフル アイライナーA BK1

❷ **下も黒目下から目尻までフチどる**
下ラインも同様に薄く下書き♪　下目尻に沿って描いておけば、シャドーの塗り過ぎも防げるよ♥
ビボ アイフル アイライナーA BK1

❸ **シャドーで丹念にぼかしていくよ✧**
①と②で描いたラインを1番上の濃い茶色でしっかりぼかして、パキッと感を抑えつつしっかり締める
メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BE-1

❹ **上から薄いシャドーをぼかし重ねる♥**
濃い色の上から薄い色を重ねるとグラデがまろやかに✧　右の色をアイホール全体になじませるよ♪
メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BE-1

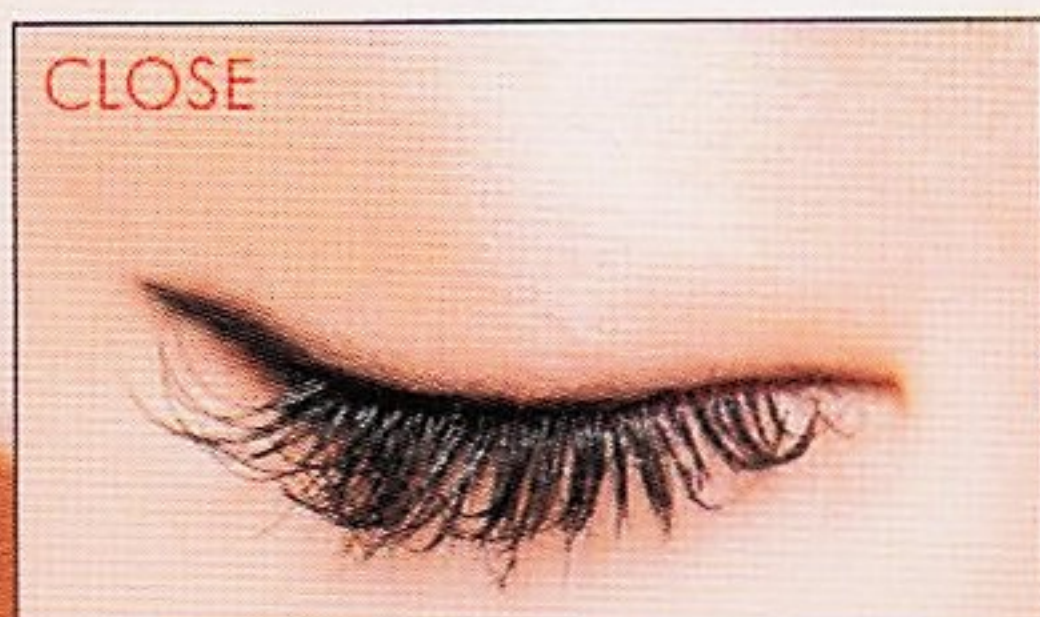
❺ **まゆ下にハイライトカラーをオン♪**
④で塗ったアイホールとまゆ下の地肌の境目を上から2番目の色でぼかして、目元を明るく仕上げる★
メイベリン ハイパーダイヤモンド シャドウ BE-1

❻ **リキッドで極細ラインを描くよ**
上下ともにオン♪　上はまつげの隙間を埋めるように、下は下描きラインと同じ範囲に細いラインを描くよ✧
アヴァンセ ジョリ・エ・ジョリ・エ リキッド アイライナー ブラック

❼ **美容液でまつエクの毛を整える♪**
そのままマスカラをつけると汚く固まってしまうから美容液で毛流れを整えて、しっかり乾かしておくよ✧
アイラッシュ コーティング エッセンス

❽ **根元からとかすようにマスカラをオン♪**
ダマにならないようにマスカラでとかしながらボリュームアップ✧　ふんわりふさふさに仕上げるよ♥
クリニーク ラッシュ パワー マスカラ ロング ウェアリング フォーミュラ

OPEN

CLOSE

目の輪郭をくっきり見せるのはもちろん、二重線の存在感もはっきり強調してくれる繊細ラインが自然なのに盛れる目への近道です✧

二重幅をぱっちり魅せる紡ぎ糸のような、なめらかな曲線美♥

2位 繊細ラインのナチュ盛り目

ウェディングハット ハット・パール¥13,650／Le·musee ミュゼ 深Vウエスト太ベルト風ビーズ長袖フリルレースミニドレス¥15,540／Jewels

濡れたようなツヤと輝きを
放つふんわりティアーズタンク♥

青木りえさん
広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし

PROCESS♥

❶ **コンシーラーで涙袋のベース作り✧**
肌なじみを良くするために涙袋部分に明るいコンシーラーを直塗りしたら、指でポンポンして密着させるよ♪
シュウウエムラ カバークレヨン 7YR ミディアム ライト／7YR ミディアム

❷ **パールシャドーを涙袋に沿ってオン♥**
ベージュパールならうるうる発光なのにかなり自然✧　シャドーの側面を涙袋に沿わせて塗るよ
クリニーク チャビー スティック シャドウ ティント フォーアイ01

❸ **アイホール全体にラメを伸ばす✧**
パールシャドーと合わせてまぶたにも光沢感をプラス♥　左上のラメをアイホール全体に指で広げるよ
ルナソル スキンモデリング アイズ 01

❹ **二重幅に締めシャドーを重ねる♪**
右下の濃い茶色を二重幅に重ねたら、境目が目立たないようになじませて自然なツヤ感に
ルナソル スキンモデリングアイズ 01

❺ **パールシャドーをポイント置きする♥**
涙袋のふくらみが始まる目頭部分にパールをポイントのせして立体感を高める
K-パレット リアルラスティング ティアーズタンク 02

❻ **黒目下の高い位置にもポンポン♪**
涙袋のふくらみが最も高い、黒目下部分にもオン♪　よりぷっくりとした立体感が増すよ✧
K-パレット リアルラスティング ティアーズタンク 02

❼ **シャドーラインでタレ目っぽく♥**
Aで上ラインを描いたら、黒目下から目尻までBの右下の濃い茶色でタレ目っぽくぼかすよ♪
A.キャンメイク クイックイージー アイライナー 01　B.インテグレート レインボー グラデアイズ PK309

❽ **フワフワつけまでさらに甘さを注入♥**
Cを目の輪郭に沿ってつけたら、下にはDを黒目下から装着して甘さに拍車をかけるよ♪
A.ドーリーウインク アイラッシュ No.2　B.ドーリーウインク No.5

OPEN

CLOSE

つい目立たせたくて白シャドーをがっつり塗りがちな涙袋メイクは、肌に溶け込ませながら仕込んで作るのが、よりナチュラルで、よりうるっと立体的に作れます✧

OPHELIE HATS フェルト＆ベルベットフラワーカチューシャ　アイボリー¥7,900／hair accessory NY

自然なホルモンタンクでやさしくて麗しい目元に若返る♥

溶け込んだふっくら涙袋目 3位

4位

まるですっぴんみたいな軽ふわナチュラル毛質に夢中♥

ブラウンつけまでやさしげ目

やさしく深いブラウンが瞳を大人かわいく主張✧。 目元にナチュラルに溶け込むから束感まつげでも自然でふんわり甘く仕上がるよ

PROCESS♥

❶ 茶ラインが引き立つようにシャドーは薄め♥

Aの左上の色を上下まぶた全体に、中央の色を二重幅に、Bを下目尻にそれぞれ薄く重ねる♪

A.ケイト カラーシャスダイヤモンド BR-1 B.ケイト Wワイドライナー EX-1

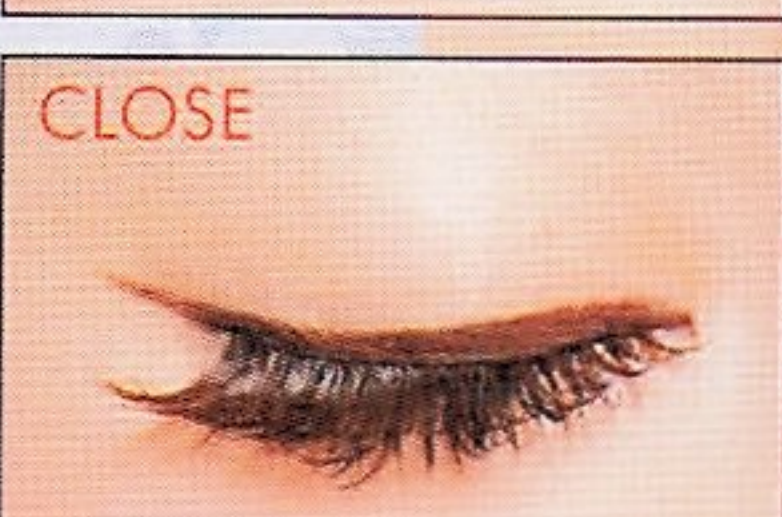
❷ リキッドとペンシルを使い分けるよ♪

Cで上ラインを少し太めに描いたら、Dで下粘膜全体を埋めて自然なデカ目を作成

A.コージー ドーリーウインク リキッドアイライナーII ブラウン B.ビボ アイフルアイライナーA アンバーブラウン

❸ 少し目尻を下げてブラウンつけまを装着★

タレ目っぽく見えるように目尻を少し下げたら、黒目上は指で押し上げてタテ幅もUP✧。

ディズニー ロマンティックシリーズ ミニーアイラッシュ No.4 ドーリィーアイ BR

❹ 下は黒つけまで締めてバランスをとる♪

目がぼやけ過ぎないように、黒目下から目尻に沿って黒の下つけまをつけて締めるよ

フェアリーラッシュ メルシーeye

OPEN

CLOSE

TYPE

ガーリーなブラウンの魔法で愛され目へと変貌♥

RUNWAY channelブロガー（26歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人 **鈴木愛美さん**

花冠 メロディ¥11,550／Le・musee ミュゼ パールゴージャスレースショートドレス ホワイト¥17,640／Jewels

歌舞伎町蘭◯勤務（29歳／東京都）独身・子供なし **美咲さん**

5位

エアリーなつけ心地とリアルな繊細毛で自然にぱっちり主張♥

まつエク級のフサフサつけま

まるでまつエクみたいなナチュラルでボリュームのある毛量と柔らかいタッチのフサフサ毛が華やかで美しい目元に導いてくれるよ

洗礼された極細フサフサ毛が目元をそっとやさしく包む♥

Jane Tran リーフガーランドクリスタル&パールヘッドドレス アイボリー¥13,800／hair accessory NY フロント花柄総レースサテンミニドレス¥5,980／Jewels

OPEN

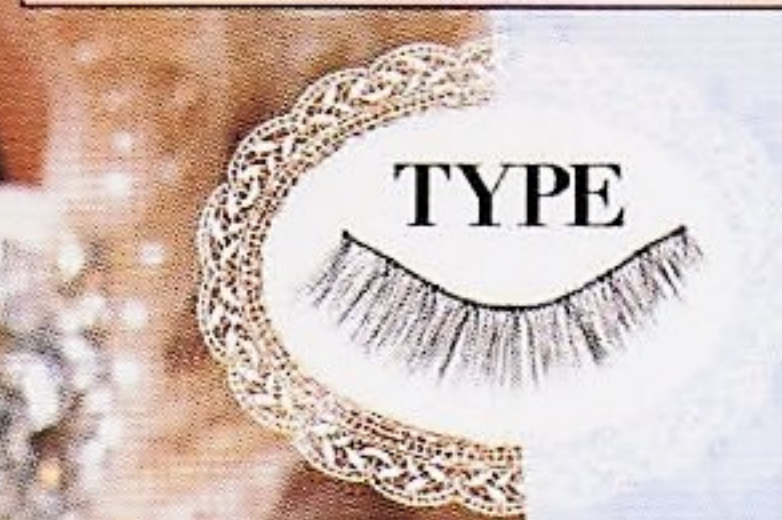
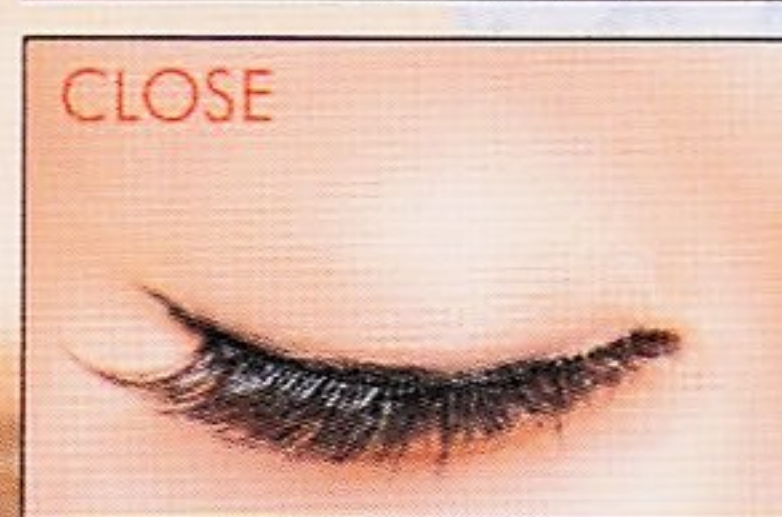
CLOSE

TYPE

PROCESS♥

❶ 極細ラインでつけまを主張させるよ♪

Aの左の色をアイホール全体に広げたら、キワに沿ってBで極細ラインをスッと描くよ♪

A. NARS デュオアイシャドー 3018N B. デジャヴュ ラスティンファイン リキッド グロッシーブラック

❷ 下はシャドーラインでやわらか♥

上から2番目の色を二重幅より広く塗ったら、1番下の色を黒目下から目尻まで細くオン♪

M·A·C ヴェラックス パールフュージョン シャドウ ブラウンリュクス

❸ フサフサつけまを目の形に沿って装着✧。

自まつげをビューラーで上げたら、よくなじむように上つけまをぴったりつけるよ

アイメイジング ナチュラルブラック No.102

❹ 下まつげはマスカラのみでナチュラルに♪

下つけまはナシ！ダマにならないようにマスカラでまつげをとかしながら塗って終了♥

メイベリン ボリュームエクスプレス マグナム キャットアイズ ウォータープルーフ

Column

お姉さんのカラコンがどんどんナチュラルに進化♥

つけていることを悟られないまるで裸眼みたいなシンプルカラコンが続々登場✧。 お姉さんメイクをワンランク上に魅せてくれます♥

Black

使ったのはコレ♥

ブリジットコスメコンタクト ノワールブラック

DATE	
フチ	なし
直径	14.0mm
使用期限	1day(30枚入)

エンジェルカラー アネックスブラック

DATE	
フチ	あり
直径	14.0mm
使用期限	1ヶ月

ピエナージュ コスメコンタクト ベリー

DATE	
フチ	なし
直径	14.0mm
使用期限	1day(12枚入)

ミソガール委員会代表（28歳／東京都）独身・子供なし **藤本智子さん**

ZOOM

日本人の瞳が1番キレイに見えるブラック✧。 自然なのにクリッとした甘い瞳になれるよ♥

パールしずくネックレス&イヤリング&ブレスレット&リングSET¥4,980／Jewels

Brown

使ったのはコレ♥

ピエナージュ コスメコンタクト テディー

DATE	
フチ	なし
直径	14.0mm
使用期限	1day(12枚入)

ラヴェール クチュールブラウン

DATE	
フチ	あり
直径	14.2mm
使用期限	1day(30枚入)

ハロー ミー! Baby

DATE	
フチ	あり
直径	14.0mm
使用期限	1年

トリマー（27歳／兵庫県）独身・子供なし **花房香央里さん**

色素薄めのブラウンでハーフのような可憐瞳に

ZOOM

色素の薄い裸眼のような瞳に見せてくれる絶妙なブラウンで自然な瞳を手に入れて♥

ネックレス&イヤリング シェル&パール¥31,500／Le・musee ミュゼ

EyeBrow Best 3

顔の印象を大きく左右するまゆげは作り込みすぎないナチュラル感と太さが今のトレンド♥　目も自然と大きく見せられる、美人まゆ作りの奥義を伝授します♥

1位 自まゆを生かしたラフな太まゆ

作り込みすぎないラフさが逆にやわらかな表情に導く✧

太まゆブームだからといってしっかり描きすぎるのは×💧　自まゆの形と質感を生かして整えた、ラフな太さが美人まゆへの鍵です✧

やわらかさの中にも意志を持つ洗礼された美太まゆ✧

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

ZOOM

お姉さんの最新アイブロウRule

1. 毛流れを生かしたうぶ毛感を残す♥
2. カーブはつけずになだらかな平行まゆ✧
3. 必ずパウダーでぼかしてふんわり仕上げに♥

PROCESS♥

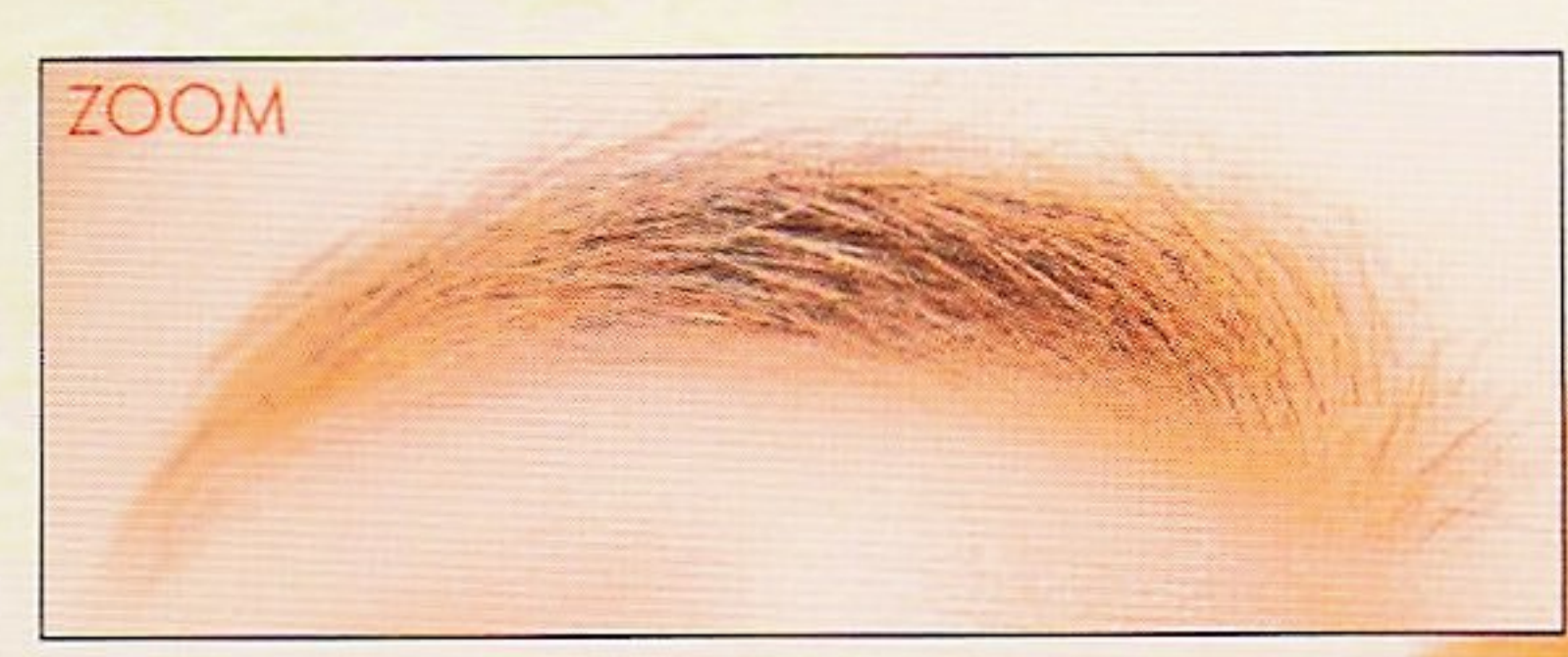
❶ パウダーで自まゆの形を整えるよ😊

自まゆを生かしたいから中央の色で形を整える程度でOK♪　ふんわりとしたベースを作るよ😊

インテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731

❷ 濃さの足りないまゆ山のみペンシル♥

毛が足りないまゆ山のみペンシルでフチどり😺　なだらかなカーブになるように調節して、濃さをプラス♥

ビボ アイフル マユズミ ライトブラウン

❸ マスカラはラフに塗って毛流れを生かすよ★

やわらかいまゆに見せたいからまゆマスカラはラフにオン♪　毛流れをブラシで整えて完成✧

ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ 03

アイブロウコスメ大賞

- アイブロウパウダー部門♥　インテグレート アイブロー&ノーズシャドー BR731
- アイブロウペンシル部門♥　ビボアイフル マユズミ ライトブラウン
- アイブロウマスカラ部門♥　ケイト アイブロウカラー N LB-2
- ノーズシャドー部門♥　ケイト デザイニングアイブロウ N EX-4

3位 自然な骨格ノーズシャドー

ホリをくっきりさせて外国人のようなスッとシャープな目鼻立ちに✧

日本人特有の平べったい顔を克服してくれるノーズシャドー😺　自然な凸凹感を引き出す影作りで、低い鼻も太い鼻もすっきり高く解消しましょう✧

ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）独身・子供なし
真優川（まゆかわ）咲さん

PROCESS♥

❶ 1番凹んでいる部分から塗るよ😺

上と真ん中を混ぜた色を鼻筋横の1番凹んでいるところから鼻の真ん中あたりまでチップでオン♥

キャンメイク ミックスアイブロウ03

❷ 薄い色でぼかしてなじませる♥

中央と下を混ぜた色で全体をぼかして自然な影に😺　余分な粉はブラシでしっかりはらうよ✧

キャンメイク ミックスアイブロウ03

カチューシャ　ジョゼット ¥14,700／Le・musee ミュゼ

ZOOM

2位 下足しなだらかまゆ

目とまゆの間隔を自然と狭めてデカ目も同時に狙う✧

太さを出したいならまゆ下に足すのが美人太まゆへの近道✧　誰でもバランスのいい太まゆになれるし、瞳も自然に大きく見せてくれるよ♥

オードリーのような知性と気品を備えた立体まゆ✧

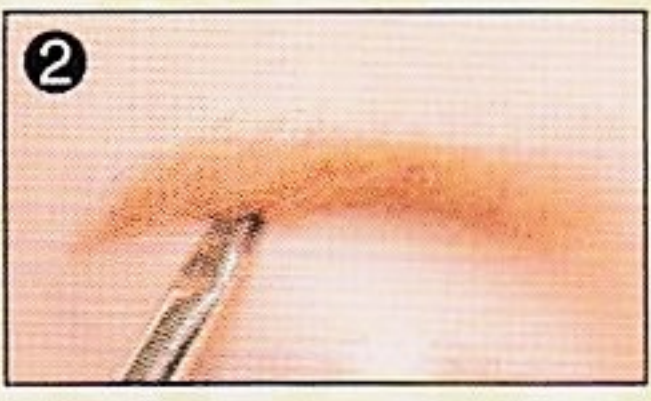
IT企業代表取締役社長（29歳／東京都）独身・子供なし
山田るり子さん

HEADDRESS NY パンジーフラワーカチューシャ マルチ¥4,300／hair accessory NY　ネックレス&イヤリング カクテル¥21,000／Le・musee ミュゼ

PROCESS♥

❶ まゆの長さやバランスをペンシルで決める♪

まゆ頭は目頭、まゆ山は黒目、まゆ尻は目尻と小鼻から通る直線の延長上にくるように印をつける♥

ケイト アイブロウペンシルN BR-1

❷ まゆ下をオーバーに足して太さを出すよ✧

Aの中央の色で印をぼかして整えたら、まゆ下に太さをプラス♥　最後にBで染めて完成♥

A. ケイト デザイニングアイブロウN EX-4　B.MFC アイブロウマスカラ LB

ZOOM

お姉さんの
最新リップRule

1. グロスの厚塗りは×！品のいいツヤ感に♥
2. 輪郭は丁寧に作ってくっきりアピール♥
3. しっかり潤して乾燥知らずな唇に✧

ボンネ　ステラ　サーモンピンク¥12,600、ネックレス&イヤリング　シャンパンローズ¥8,400／Le・musee ミュゼ

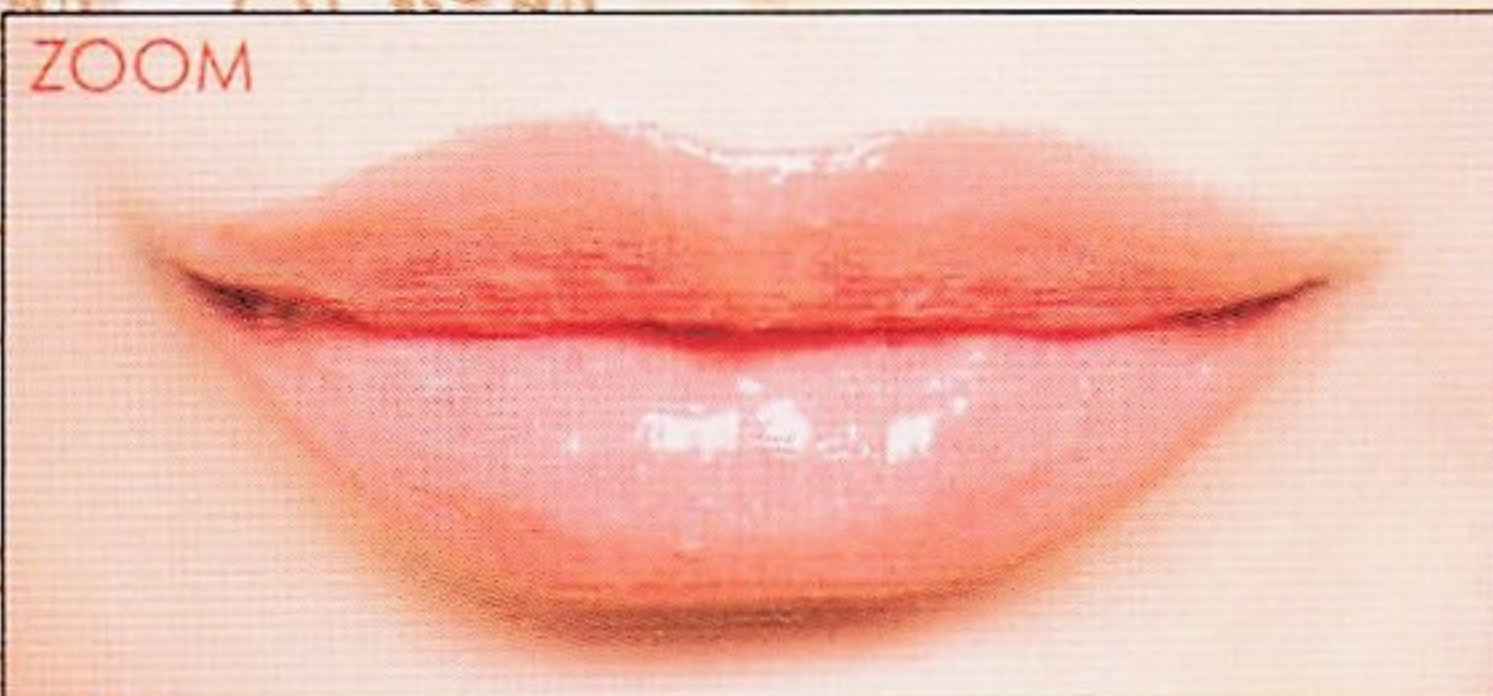
ピュア色と計算されたツヤ感の
二面性を秘めた究極リップ✧

Lip Best 3

色っぽさを一気に上げてくれるリップは、ふっくら感と、ツヤ、色味の調和が最重要✧　色と質感にこだわって一目見ただけで人を魅了する、フェロモンリップを手に入れましょう♥

1位
上質なぷっくり感とヘルシーな質感でフェミニンな色気に✧

肌なじみのいいベージュピンク

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

ZOOM

ベージュ寄りのピンクなら浮くことなく誰でもぷっくりとした唇に♥　輪郭をしっかり作ってほのかなツヤ感をもたせれば、男ウケも抜群なグラマラスで愛らしいリップの完成です♥

リップコスメ大賞

ベージュピンクリップ部門♥
M・A・C リップスティック クリームカップ

レッドリップ部門♥
アナ スイ リップルージュ V462

ピーチピンクリップ部門♥
シャネル ルージュ アリュール ヴェルヴェット 42

グロス部門♥
ディオール アディクト リップ マキシマイザー 001

リップペンシル部門♥
M・A・C リップペンシル サブカルチャー

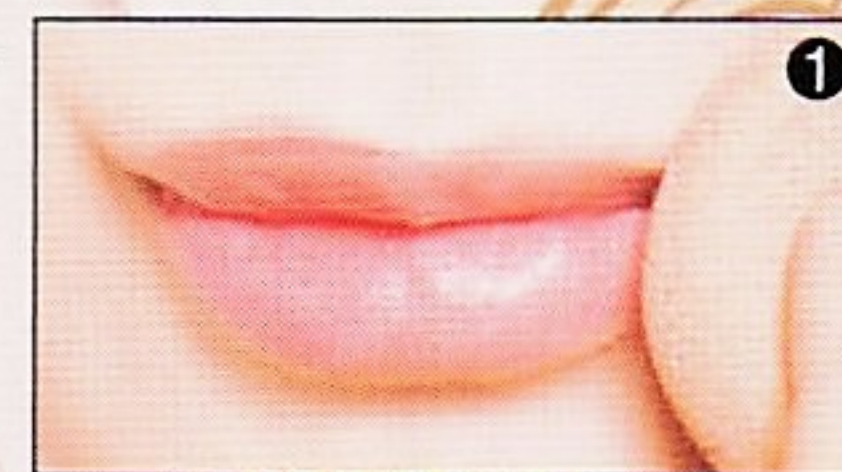
リップクリーム部門♥
ヴァセリン ペトロリューム ジェリー

PROCESS♥

❶ カバーマーク ソフト（ES）パクト O-20
唇の輪郭をファンデーションでオフ✧
スポンジに残ったファンデで唇の輪郭と色味を消して、リップの発色をよくしておくよ♥

❷ M・A・C リップペンシル ボールドリー ベア
輪郭をくっきりさせてキチンと感を出す♥
ヌードカラーでも輪郭をくっきりさせると清潔感UP♥　上唇は少しオーバーに描くよ✧

❸ M・A・C リップスティック ネイキッド プルーフ
シワを消すようにまんべんなく塗りこむ
唇のシワが目立たないように色を定着させる★　リップラインもしっかりなじませてね♪

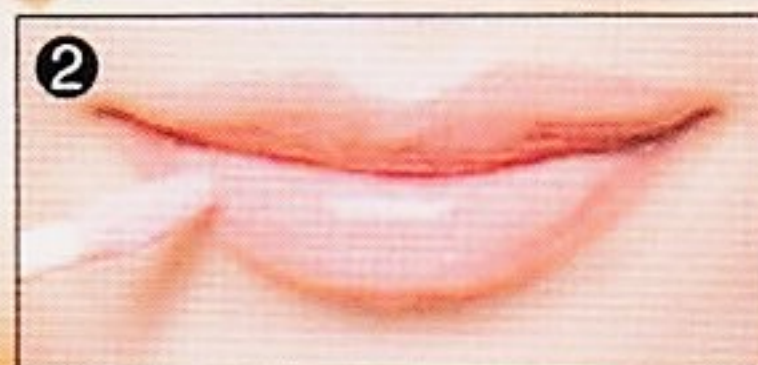
❹ シャネル ルージュ アリュールグロス 54 リベルテ
グロスはほどよく重ねて品のいいツヤ感に✧
ほどよいツヤ感が上品な唇に仕上げるコツ　全体がなじむ程度に薄く塗ったら完成だよ♥

私たちも
肌なじみのいい
ベージュピンク

歯科医療事務（30歳／東京都）
既婚・妊娠9カ月
古橋綾香さん

PROCESS♥

❶ ひと回り厚みのある
ふっくら唇の形を作るよ✧

Aで唇全体をひと回りオーバーに囲んだら、ブラシでBをならしながらなじませるよ

A.ちふれ リップライナー 111 ピンク系　B.シャネル ルージュ アリュール01

❷ ベージュを重ね塗りして
クリーミーな質感に♥

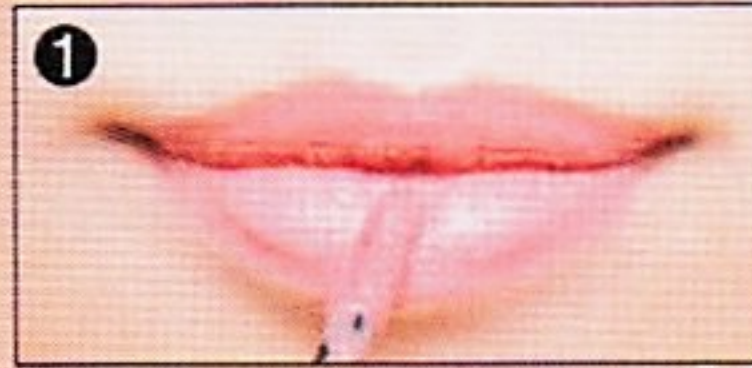
①の上からCを少し足してやわらかい色味に✧。最後にDでなじませたら完成です♪

C.キャンディドール リップスティック ラムネピンク　D.キャンディドール リップグロス ストロベリーピンク

ZOOM

ヘッドアクセサリー シビーユ¥13,650／Le･musee ミュゼ

トレーラー運転手（29歳／千葉県）
独身・子供なし
渡辺かなえさん

PROCESS♥

❶ 下唇の中央にたっぷり
のせてなじませる♪

下唇だけのせたら、上唇は足さずに唇を擦り合わせてなじませる✧。サイドはフチどるよ♥

ジョルジオ･アルマーニ コスメティックス リップマエストロ500

❷ 下中央だけポイントのせしてツヤをオン♥

自然なふっくら感を出したいからグロスは全体に塗らず下のみ　品もUPするよ✧

ディオール アディクトリップ マキシマイザー　002

ZOOM

Jane Tran　パステルフェザー＆パールピン　ペールピンク ¥5,900／hair accessory NY

2位
シアーな濡れレッド

内側から熟れたようなじゅわっとした濡れ感♥

赤は老けて見えるし似合わない💧と、つい敬遠しがちだけどシアーで潤いのある赤リップなら華やかでピュアな印象に仕上がります✧

PROCESS♥

❶ マットな赤を直塗りして
輪郭を整えるよ✧

リップの先端を使って上唇の山を丁寧にフチどったら、全体をラフに塗って赤に染めます♥

シャネル ルージュ アリュールヴェルヴェット 38

❷ ツヤグロスを中央だけ
のせて濡れ感をプラス♥

唇の中央がほんの少し潤う程度にチューブグロスをオン　華やかに仕上がるよ

ディオール グロス ディオールキス 778

ZOOM

リーフガーランドティアラ¥12,900／株式会社ラブティアラ

ミナミBar CoCoChino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

PROCESS♥

❶ 唇のシワが目立たない
ように丁寧に塗り込む♥

上唇の山の形をリップの先端で丁寧に整えたら、シワが目立たないように塗っていくよ♪

ブルジョワ ルージュ エディション14

❷ ラメグロスを中央に散り
ばめて立体感をUP✧

粒子の細かいラメグロスを唇の中央にオン♥　ラメ効果で立体感とツヤめきが出るよ

ゲラン テラコッタ グロス10

レーサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
神子島みかさん

ZOOM

ウェディングハット【クラシックリリー】¥19,800／株式会社ラブティアラ

スイートでリッチな
愛されピンクを唇に宿す♥

木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

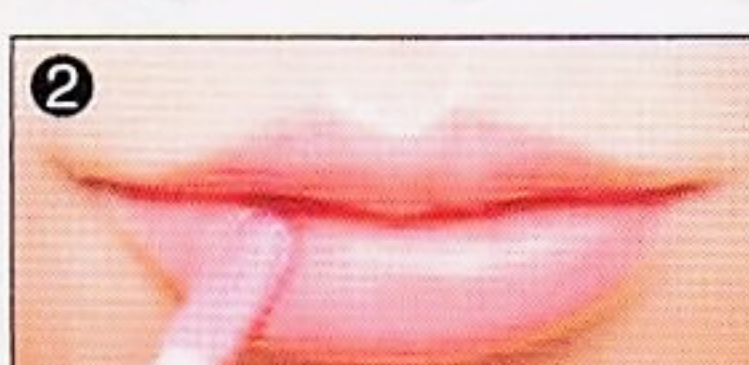
ZOOM

ウェディングハット　シャポー・リボン¥14,700／Le･musee ミュゼ　キラキライヤリング&ピアスSET¥4,980／Jewels

PROCESS♥

❶ 2色のピンクをブレンド
して色味を作成✧

右の中央と、右下の色を混ぜてクリーミーなピンクを作ったらブラシで全体に塗るよ

シャネル リップパレット レーヴル マルチファセット ニュアージュローズ

❷ 透明グロスで潤いと
ぽってり感を出すよ♪

①の色味のまま潤いを与えたかったからグロスは透明♥　ぽってり感もUPするよ

パフィー リップセラム

ZOOM

コサージュラリエット【オーガンジーローズ】¥14,900／株式会社ラブティアラ

アイラッシュサロンVERIEオーナー（33歳／東京都）バツイチ独身
小笠原令子さん

PROCESS♥

❶ リップを濃いめに塗って
プルプル感をUP♥

潤いのあるリップを唇全体に濃く塗り込んで、ジューシーなプルプル感を出しておくよ

エスティーローダー ピュアカラー クリスタルシアー リップスティック 29

❷ とろりとしたグロスで
ふんわりに仕上げる♪

チューブの平らな先端で唇全体をならすように薄くオン♥　均等に伸びるよ✧

ケイト リップグロスS PK－1

3位
潤いのあるピーチピンク

ラブリーなツヤめきと発色にゾッコン♥

甘えん坊な一面を引き出してくれるピーチピンクは大人がつけてこそ甘くてオシャレ♥　おいしそうなツヤ感を出してラブリーに✧

01 アミューズメント施設充実のセブリゾートホテル “インペリアルホテル”に泊まる

セブ島5日間ペア♡

ペアで1組

¥300,000

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

【プレゼント概要】

※商品はセブまでの往復航空券(直行便または乗継便)・現地空港～ホテル間の往復送迎・現地宿泊費用(3泊または4泊分)となります。
※燃油特別付加運賃(15,000円 ※12/1現在)・空港施設使用料・出入国税・成田空港までの交通費・海外旅行傷害保険・旅行期間中の食事等は含まれません。
※出発日設定日:東京発2014年3月1日～5月31日(ただし、4/25～5/4の期間は除く)

アクティブ派、のんびり派も夢を叶える南国旅♥

43周年を迎えたアイエシイ・トラベルより、リゾート地で人気のセブ島5日間をプレゼント♥ 1年中温暖で日本との時差も1時間と好立地♪ マクタン島に位置するインペリアルホテルはテーマパーク並みのプールやバーラウンジ、フィットネスなど施設も充実 カジノも一部オープン中だよ✧ オプショナルツアーも海底をヘルメットダイビングできるシーウォーカー(8,000円)やBBQ込みのシュノーケリング(9,800円)、セブ市内観光でショッピングなどバラエティ豊か♥

提供旅行会社:株式会社アイエシイ・トラベル http://www.iace.co.jp/

SCOOP!!

Happy Time♡

セットサロン アンジェリカ経営(32歳/東京都)
独身・息子1人
Angelさん

06 わかばクリニック♡

①脱毛(ワキ・口周り・手の甲※指毛含む)いずれか1カ所1回プレゼント×2名
②ニンニク注射1回×2名
③お顔中心部の毛穴引き締めレーザー×1名
④お顔のケミカルピーリング(導入付)1回×1名

¥50,000

6名様

ニキビの治療からアンチエイジングまでできるケミカルピーリングなど施術4種類からプレゼント♥ 希望の施術内容を記入して応募してね ※有効期限:2014年4月30日

問わかばクリニック
0120-118-277
http://wakabamc.com/

05 渋谷セントラルクリニック お顔の医療レーザー脱毛♡

32名様

¥504,000

P95に登場の河村先生のクリニック♥ 最新レーザー治療機器を日本で初めて導入✧ 脱毛治療の火傷や傷みなどのリスクを解決♥ 時間も短縮できる ※有効期限:2014年5月31日

問渋谷セントラルクリニック
☎03-6427-6425 http://www.doctors-gym.com/

07 むくみ解消サプリ スラリ♡

10名様

¥68,000

女性の体の悩みを解決するリラクゼーションスタジオリラクだからこそできた、むくみケアサプリ「Su.Ra.Ri」♥ 1日5分間のストレッチ+朝サプリを飲むだけ♪ 1箱6,800円

問株式会社アドベーション
☎050-3594-8869 http://surari.jp/

11 脂肪燃焼ダイエットサプリ ハイドロキシカット♡

¥34,900

5名様

肥満大国アメリカで大ヒット中✧ 天然植物成分の抽出エキスが脂肪細胞を活性化させ、1日2カプセルで脂肪の滞まりにくい燃焼ボディに♥

問株式会社OGB INTERNATIONAL
0120-32-4141
http://www.ogbi.co.jp

10 Paula's ジバンシー&フェラガモセット♡

¥30,400

セットで1名様

代官山のヴィンテージセレクトショップPaula'sより、ジバンシーのサングラス・フェラガモ ブレスレットとブローチをセットでプレゼント♥

問Paula's
☎03-3760-3559 http://paulas.jp/

09 CHANEL 長財布♡

1名様

¥99,750

女性の永遠の憧れ♥
CHANELのキャビアスキンレザーココマーク長財布♪ カードポケットもたくさんあって使いやすいよ ユーズドながら状態もキレイ◎✧

問ブランドポイント・ザ・六本木東京
0800-111-2433 http://brand-point.jp/

08 美肌サプリ プラセンティーナ♡

¥84,000

10名様

国産馬サラブレッドのプラセンタを使用している「プラセンティーナ」♥ 1日1カプセル飲むだけで、肌にハリが出て疲れも改善される効果が出たという実績も

問MIU株式会社
☎03-6277-0340 http://placentina.jp/

おもてなし♥

んとPRESENT♥

するかいっぱい悩んで送ってね

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS), Nobuyuki Sasaki[SAYO,SAKI,RINA], Yoshinobu Bito[SAKI's item]
HAIR_Mitsuishi,Rin(Addict Case)[KEIKO], Emiko Matsumae[SAYO]

※応募方法はP17をご覧下さい。

感謝の気持ちをプレゼントに託して

おかげさまで3周年♥

333万円分どー

日頃の感謝の気持ちを込めて、前代未聞な豪華プレゼントを集めました♥ 海外旅行やウェディングなど、夢のあるラインナップでお届けします✧ さあ、どれを応募

広島の看護学生(28歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
早川沙世

Stylish

02 グアム人気No.1チャペル "ブルーアステール"の 挙式ライトプラン♡

ペアで1組

【プレゼント概要】
■ライトプランに含まれるもの
★挙式/①教会（または施設）使用料②牧師（またはセレモニーマスター）への謝礼③音楽奏者への謝礼④通訳兼介添え（挙式場にて）⑤結婚証明書（法的な効力はありません）⑥生花ブーケ&ブートニア（ランのラウンド）⑦挙式日の支度場所～挙式会場間のカップル送迎⑧列席者送迎（最大10名様分/車種指定なし）
★食事/挙式後ブルーアステールでの食事【Bコース アントス】カップル分
★その他/ビーチ撮影（写真商品ご購入者対象）
※旅費・現地滞在費は含まれておりません。
※グアムまでの格安航空券は3～4万円前後／人になります。(滞在も含め、アレンジをお手伝いさせていただくことは可能です)
★応募条件/①2014年3月31日までにワタベウェディング直営店舗にご来店いただける方。②2014年4月1日～2014年9月30日の平日限定挙式を実施可能な方。

これから結婚予定or
まだ式を挙げていないカップルに♥

¥228,000

リゾ婚のパイオニア、ワタベウェディングからグアム挙式をプレゼント♥ 日本から3～4時間という近さも魅力の南国グアム 憧れのリゾートウェディングを家族に祝ってもらおう♪ ビーチフロントのチャペル「ブルーアステール」は、全面ガラス張りで光に満ち溢れているよ♥ また、大理石のバージンロードや天井と祭壇に、無数に輝く星を表現したクリスタルデコレーションが贅沢な空間を演出✧ 大切なゲストとグアムの青い空の下で永遠の誓いを交わしてね♥

㈷ワタベウェディング株式会社
0120-41-2141 http://www.watabe-wedding.co.jp/

04 ホテル椿山荘東京 スーペリアルームシティビューに一泊♡

¥49,665

ペアで1組

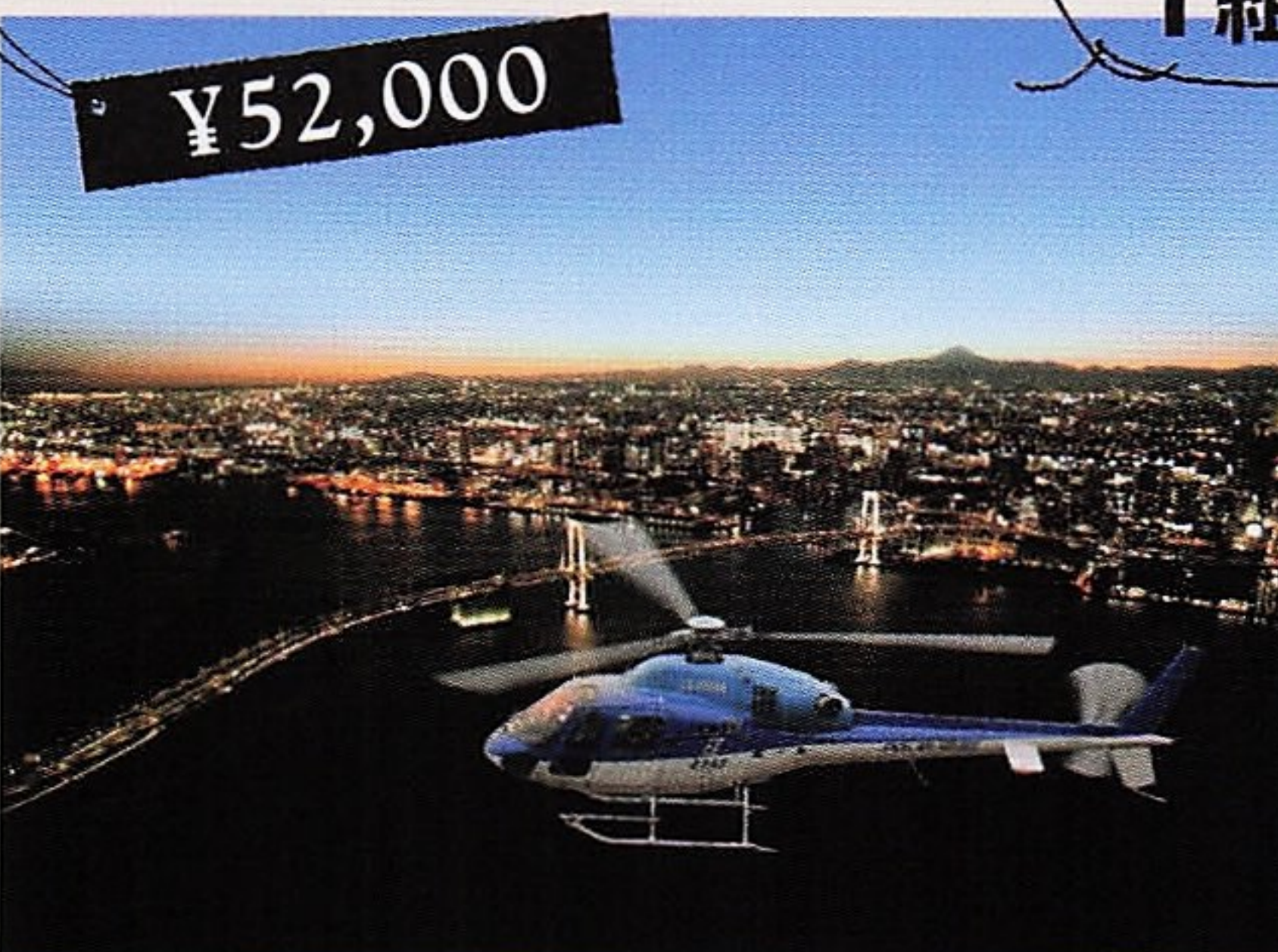
【プレゼント概要】
※宿泊券の有効期間は、2014年2月1日～7月31日で、GWは除外日となりますのでご了承ください。

2013年大ヒットしたドラマ「半沢直樹」のロケ地にもなったホテルにご招待 朝はぜひ早起きして、優雅なひとときを♥ 広大な庭は四季折々で様々に楽しめて東京なのに夏にはホタル観賞も

㈷ホテル椿山荘東京
☎03-3943-1111（代表） http://hotel-chinzanso-tokyo.jp/

03 ナイトヘリクルーズ ペアチケット♡

ペアで1組

¥52,000

一生に一度は経験してみたいヘリクルーズ♥ 東京湾を出発し、レインボーブリッジに東京タワーや新宿、スカイツリーなどを約15分かけて周るよ✧ ※有効期限：2014年7月31日

㈷エクセル航空
☎047-380-5555 http://www.excel-air.com/

15 電池式・マイナスイオン発生機能付き ヘアアイロンico(アイコ)♡

各色4名 計20名様

¥70,000

電池式・マイナスイオン発生機能付きヘアアイロン♥ 13cmとコンパクトだから旅行とかの持ち運びにも便利 最大200℃まで上がるからツヤツヤストレートに♥

㈷株式会社メイクビー（make-B）
☎06-6308-4777 http://www.make-b.jp/

14 リフトアップ美顔器 ラルーチュ♡

¥24,150

1名様

エステサロンの技術をギュッと集めた杉本彩プロデュースの新型美顔器♥ 手持ちの化粧水が使えて魅力的✧ ほうれい線を意識しながら1回10分

㈷㈱キャネット
☎03-6427-1678
http://www.canet-co.jp/

13 カントゥール スムージーミキサー♡

¥8,000

各色1名 計2名様

コンパクトで置き場所にも困らないスムージーミキサー♥ キャップを付け替えるだけでタンブラーとしてスムージーを簡単に持ち運べるからこれ1台で美容と健康に◎♪

㈷株式会社シービージャパン
0120-934-699
http://www.cb-j.com

12 スティック型掃除機 エルゴラピート ZB3006♡

1名様

¥29,800

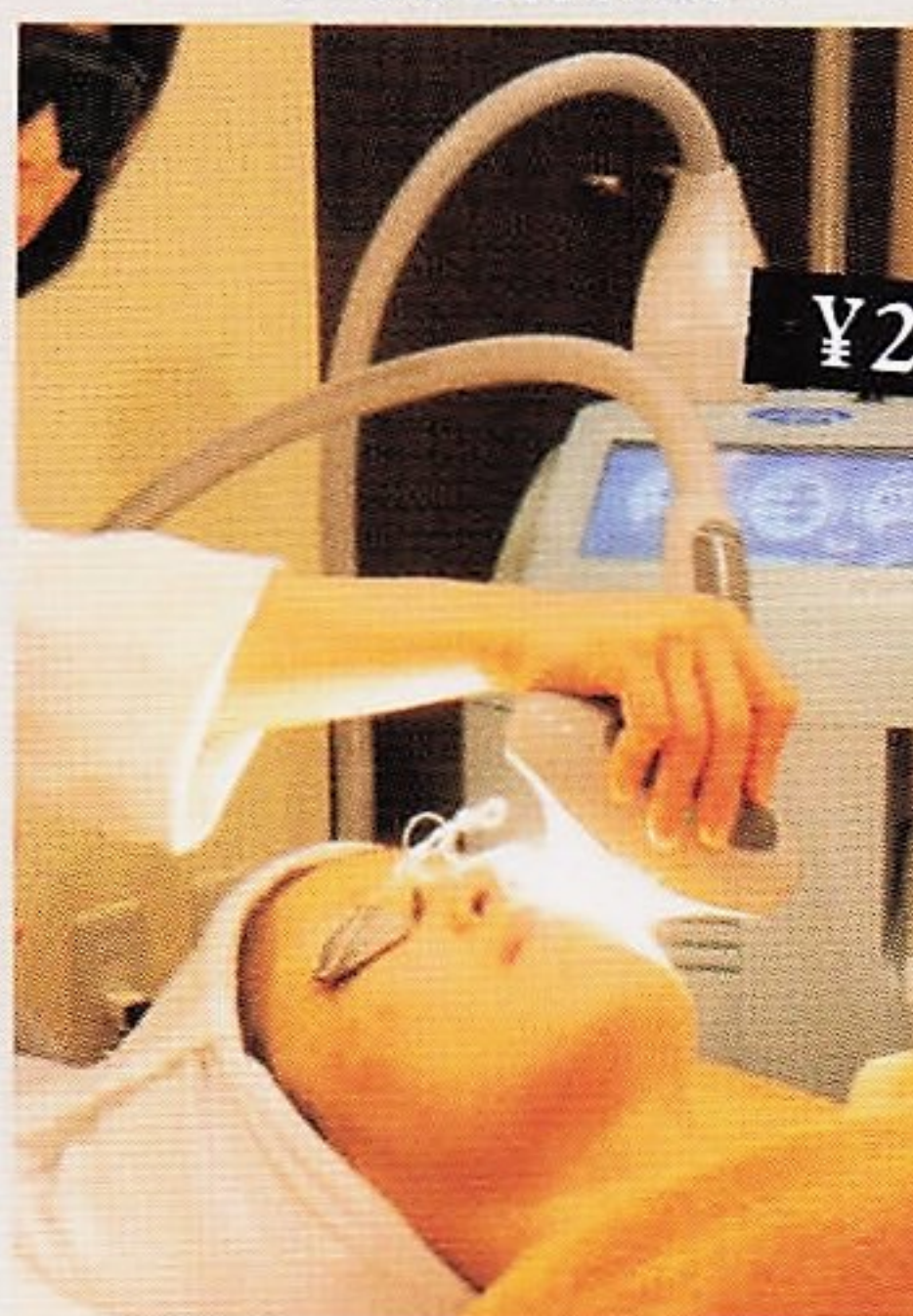
おしゃれで部屋のインテリアにもなる2way掃除機♥ ハンディにもなるから隅々までしっかりキレイにできるよ★ 充電式でコードもないから移動もラクチン （実勢価格）

㈷エレクトロラックス・ジャパン
0120-54-0202
http://www.electrolux.co.jp/

It is beautiful night sky...

16 聖心美容クリニック 美肌治療♡

6名様

¥207,900

肝斑・シミ・くすみ・小ジワまで改善するフォト治療だよ♥ ※店舗によってマシンが異なりますが、同様の症状を改善することが可能です。※有効期限：2014年4月25日(要予約)

問聖心美容クリニック
☎0120-225-347 http://www.biyougeka.com/

17 シロノクリニック 「フォトシルクプラス」顔全体♡

5名様

¥315,000

シミ取り効果が高い最新光治療✧ コラーゲンの生成を促す作用で肌にハリが出てメイクのノリも抜群に♥ 諦めていたニキビ痕にも希望の光が😊 ※有効期限：2014年8月31日

問シロノクリニック
☎0120-11-4422 http://www.shirono.net/

18 品川スキンクリニック シルク美白♡

20名様

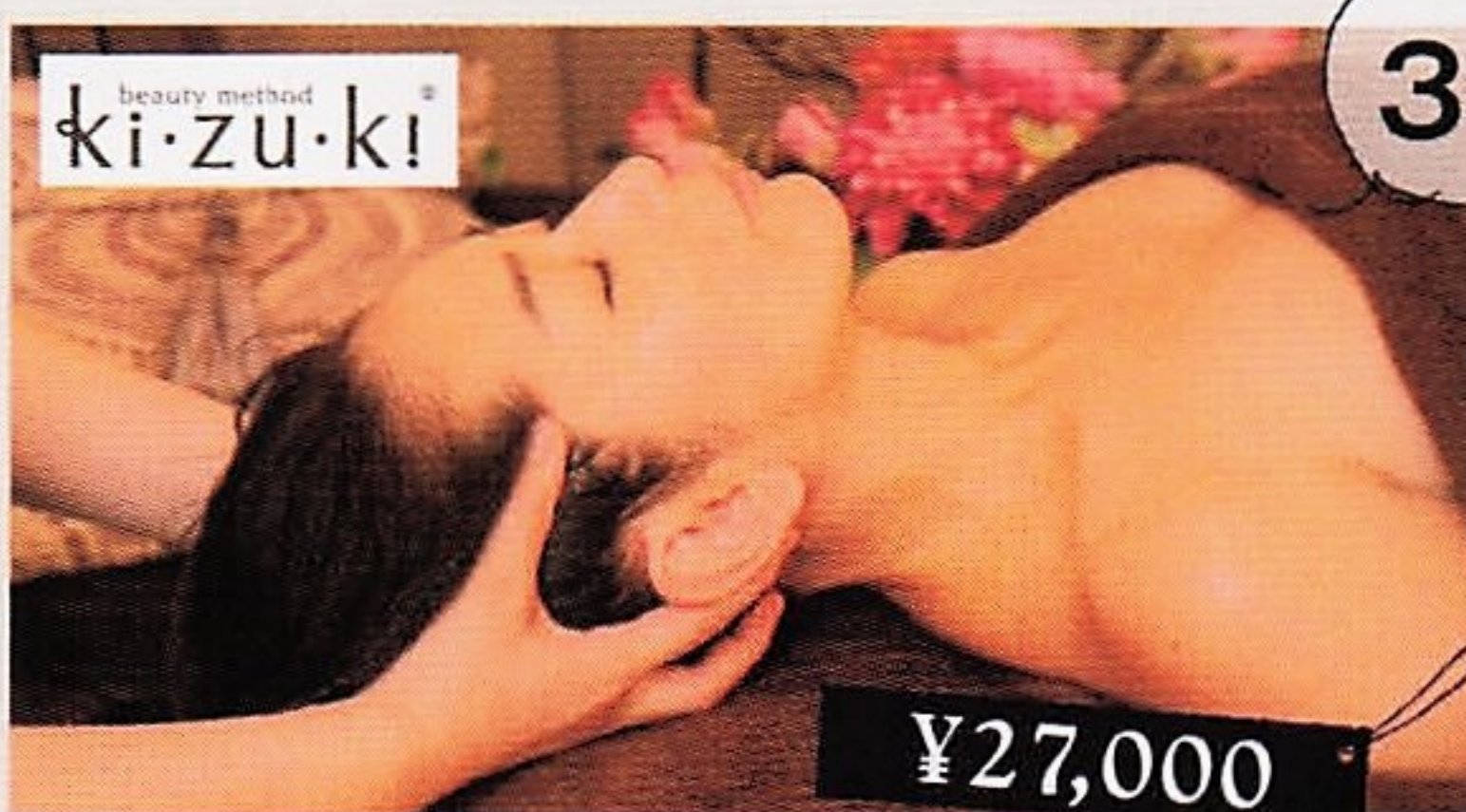
¥200,000

シミやくすみ、乾燥によるシワなどに効果的なビタミンCを35%という濃度で肌に浸透♥ 無痛で約15分で終了★ ※有効期限：2014年8月31日

問品川スキンクリニック
☎0120-575-900 http://shinagawa-skin.com/

19 ココロハ南青山 ki・zu・ki静脈フェイシャル(60分)♡

3名様

¥27,000

ココロハ南青山内にオープンしたエステ・キズキ♪ 顔のむくみやくすみが気になる方にオススメの「ki・zu・ki静脈フェイシャル」をプレゼント♥ ※有効期限：2014年8月31日

問ki・zu・ki 南青山 ☎03-3409-8820
http://ki-zu-ki.jp/store_minamiaoyama.html

20 南青山スキンケアクリニック ハイドロフェイシャルチケット♡

5名様

¥141,750

水流を利用して保温しながら毛穴の奥に溜まった黒ずみや角栓をゴッソリ除去する治療♥ シワやくすみを肌に優しく改善★ ※有効期限：2014年7月31日

問南青山スキンケアクリニック
☎03-5464-1656 http://www.minami-aoyama.info/

21 Dr. Body 小顔スペシャル体験♡

各店舗1名 計8名様

¥100,800

※店舗は恵比寿、自由が丘、池袋、有楽町、新宿、横浜、心斎橋、梅田から選んでね♥

Dr.Bodyの小顔技術を凝縮した姉ageha読者限定特別コース✧ 小顔矯正・キャビテーションの複合施術だよ♥ ※有効期限：2014年4月30日

問Dr. Body／ナチュラルビューティラボ株式会社
☎03-5456-0106
http://www.dr-body.jp/

ライター&Tokyo Nadeshiko ブロガー（34歳／東京都） 既婚・子供なし 水野祐香さん

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー（33歳／東京都） 既婚・子供なし MERIさん

Let's Party Night!!!!

22 湘南美容外科クリニック 特別ご優待チケット&うるおい女神プラセンタ♡

セットで1名様

¥26,980

施術などに使える2万円分のチケットと美容専門医師が開発したシミ・シワ・たるみに効果的なプラセンタ（10本入り）をセットで♥ ※有効期限：2014年12月7日

問湘南美容外科クリニック
☎0120-256-999 http://www.s-b-c.net/

23 共立美容外科 シースキンホワイトマスク&オールインワンジェル&共立スベルトボディジェル♡

セットで5名様

¥76,650

その力はビタミンC超え!! と言われる美白・美肌成分「ウミノグリカン」入りのマスク♥ ボディジェルは脂肪燃焼とトリートメント効果でセルライトにアプローチ😊

問共立美容外科・歯科
☎0120-500-340 http://www.kyoritsu-biyo.com/

24 アペゼーキャンドルコレクション♡

セットで1名様

¥23,675

フランス発ルームディフューザーを展開しているアカンタからキャンドルが発売♥ フローラルやバラ、スズランなど5種類の香り♪ アンティークなロココ調のデザインも◎

問㈱grow international
☎0749-20-9600 http://www.grow-gift.com/

25 麻布ビューティークリニック オイル&保湿クリーム♡

セットで1名様

¥19,740

P94に登場の片山先生開発、ボディアンチエイジングに最適な「キャリネスボディオイル」♥ 「PGクリーミィセラム」をセットで😊

問麻布ビューティークリニック
☎03-6277-8688 http://www.abcsalon.co.jp/

are you ready?

26 LUSH クリスマス バスタイム フェイバリット&シューティングスター♡

各1名 計2名様

¥9,800

ゴージャスなラメなど冬のキラキラした夜空を思わせるバスアイテムが、クリスマスらしい空間を演出♥ オーナメントになるパッケージもキュート★

問ラッシュジャパン
☎0120-125-204
http://www.lush.co.jp/

27 ラボラボ スーパーモイストゲル♡

3名様

¥5,670

ヒアルロン酸、コラーゲンをたっぷり凝縮したオールインワンゲル♥ これひとつで化粧水・乳液・美容液・ブライトニング・化粧下地の5つの機能

問株式会社ドクターシーラボ
☎0120-146-555
http://www.ci-labo.com/labo2/

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都） 独身・子供なし 山上紗和さん

28 アナ スイ ローズ リング ルージュ 400&カラーパウダー 501♡

セットで2名様

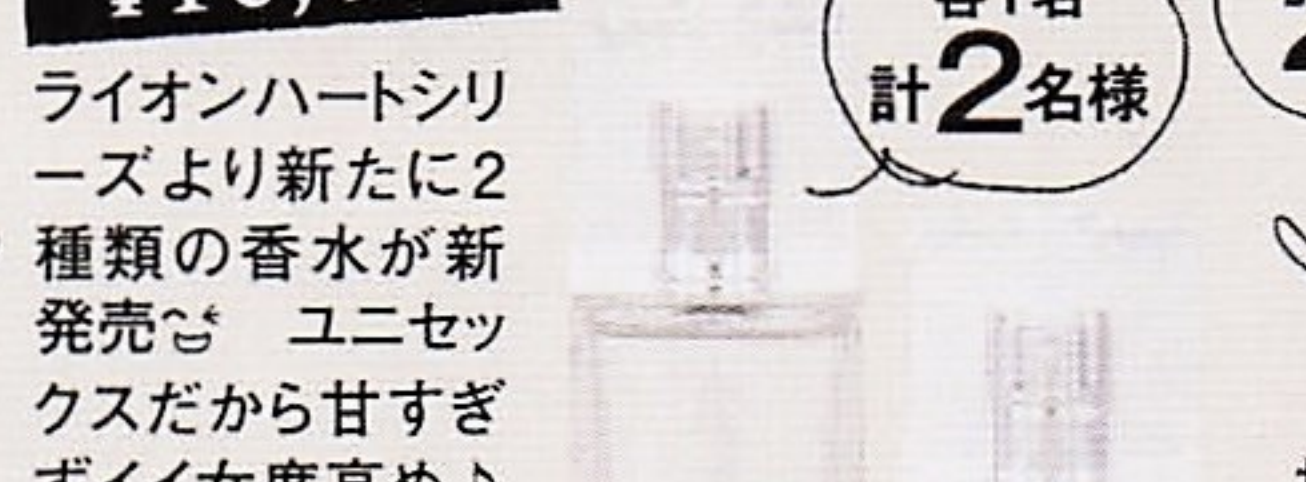
¥10,500

指輪型のキュートなデザインの口紅は旬のレッド♥ 顔や体、髪にもマルチに使えるゴールドのカラーパウダーはこれから多くなるイベントやパーティーに大活躍間違いなし♪

問アナ スイ コスメティックス
☎0120-735-559
http://www.annasui-cosmetics.com/

29 ライオン ハート ラブ オード トワレ&ラブ ターコイズ オード トワレ♡

各1名 計2名様

¥10,080

ライオンハートシリーズより新たに2種類の香水が新発売😊 ユニセックスだから甘すぎずイイ女度高め♪ チューブについているLOVEの飾りがカワイイ♥

問株式会社エンジェルハート
☎0120-07-2160
http://angelheart-perfume.co.jp/

30 24h cosme プレミアムシャイニースキンパウダー♡

3名様

¥8,940

上品なプラチナパールのパウダーはローズブーケの香り♥ 顔のハイライトやボディパウダーとしても使えるよ アルガンオイル入りでしっかり保湿✧

問24h cosme
☎0120-24-5524
http://www.24h-cosme.jp/

31 ヤーマン ジーニースペシャルギフトセット♡

2名様

¥43,280

下地・ファンデ・チーク・コンシーラー・万能ブラシのスペシャルセット♥ 全世界で300万本売れた脅威のエイジングケアコスメで肌年齢-5歳も夢じゃない!!

問ヤーマン
☎0120-776-282 http://www.ya-man.com/

専属モデル（28歳／東京都） 独身・子供なし 加賀美早紀

モデル私物♡

各1名 計8名様

35 桜井莉菜

¥30,000

Andyのドレスは首元のビジューと袖のレースが素敵(Mサイズ)✧ パーティーや結婚式にもぴったりやで♪ エスペのサンダルもMサイズ♥

桜井莉菜 専属モデル(30歳/東京都) 独身・子供なし

34 早川沙世

¥50,000

沙世からはスナイデル3点セットだよ♥ ハイウエストの花柄パンツはM、ニット（左下）とワンピ（真ん中）はフリーサイズ♪ ニットとパンツを合わせてもかわいいコーデになるよ

33 けいこ

セシルマクビーの千鳥柄ワンピースとone wayのもこもこファーハット♥ 冬のデートにピッタリなコーデにしました

¥12,000

32 荒木さやか

¥30,000

シーバイクロエのビニールトートバッグには海外のお土産入り♥ 大きいから1泊旅行にも◎♪ キャップは2つ持ってるからあたしとお揃いだよ

36 加賀美早紀

¥50,000

マーキュリーデュオのオールインワン(F)はオールシーズンOK♥ R&Eのパンプス(23cm)、サマンサのバッグで大人かわいいトータルコーデ

美咲さん 歌舞伎町蘭◯勤務(30歳/東京都) 独身・子供なし

けいこ 専属モデル(29歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月

37 杉山佳那恵

¥31,600

黒とボルドーのワンピはどっちもROYAL PARTYでサイズは38♥ ピンクのワンピはmuse muse(M)♪ ROJITAのチェーンバッグはどんなコーデにでも合うからヘビロテしてね♪

39 青木りえ

¥47,000

スパガの花柄ワンピ(M)、赤いアウター(S)、EMODAのワンピ(F)のレディーな3点セット♥ アウターの首元と袖はリアルラビットファーであったかくてゴージャス

38 河崎ちの

¥20,000

ディオールのピアスはシンプルでチラ見せするとかわいいぶら下がりタイプのデザイン♥ ジバンシィのタオルハンカチは持ってるだけで女子力UP✧

47 エルシーラブコスメティック スペシャルセット♡

¥43,850

セットで5名様

デリケートゾーンの石鹸「ジャムウ・ハーバルソープ（左上）」、バストの集中ケアに「プエラリア・エクストラ・ハーバルジェル（左下）」、キス専用美容液「ヌレヌレ」の3点セットだよ♥ 女子力UP★

㈷エルシーラブコスメティック
☎03-5651-7885 http://www.lovecosmetic.jp/

48 SECRET KEY ルームウェア♡

¥41,880

各1名 計6名様

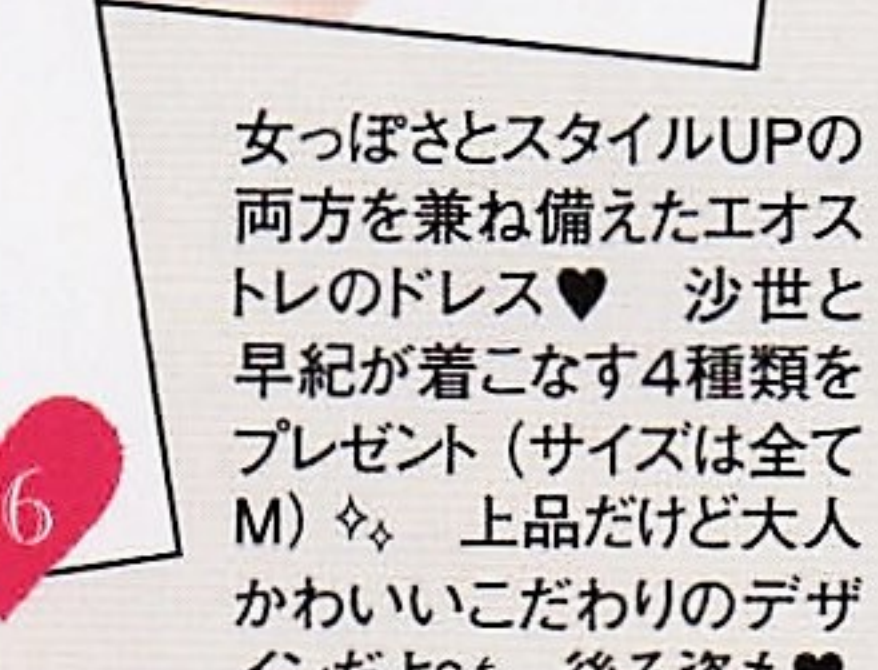
P20～33で専属6人が着てるルームウェアをそれぞれ1名様にプレゼント♥ かわいいけどラクチン★ どのデザインが届くかはお楽しみだよ♪

㈷SECRET KEY
☎025-201-7894
http://secret-key.net/

EaStRe パーティードレス♡

¥77,000

各1名 計4名様

43 44 45 46

女っぽさとスタイルUPの両方を兼ね備えたエオストレのドレス♥ 沙世と早紀が着こなす4種類をプレゼント（サイズは全てM）✧ 上品だけど大人かわいいこだわりのデザインだよ 後ろ姿も♥

㈷EaStRe
☎03-3342-8245 http://eastre.jp/

40 LADY BIRD TOKYO キャンバス トートバッグ♡

¥11,970

3名様

ポップででもちょっとROCKなNEW BAG BANDがデビュー♥ 30種類あるデザインの中から3種類をプレゼント♪ デザインは編集部にお任せで♥

㈷サンスマイル
☎03-3505-4430 http://ladybird-tokyo.com/

41 CASIO スタンプメーカー ポムリエ♡

手描きのイラストや写真をスタンプにすることができるスタンプメーカーが新発売♥ PCやスマホとWi-Fiで接続可能♪ 年賀状作りにもピッタリ✧

2名様

¥16,000

㈷カシオ計算機
☎03-5334-4907 http://pomrie.casio.jp/

42 Ravijour シャインsexyテディ&クロスキャットガーター♡

¥8,295

セットで1名様

スペシャルな日にはラメ入りのドットシースルーチュールで、セクシーに♥ フロントのクロスデザインがボディラインを美しく見せてくれるよ✧

㈷Ravijour渋谷109店
☎03-3477-5034 https://www.ravijour.com/

杉山佳那恵 専属モデル(28歳/東京都) 独身・子供なし

♥応募方法♥

パソコンからの応募は、右のQRコードor下記のアドレスにアクセスして下さい♪ 巻末ハガキでのご応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★

http://ageha-shop.com/p18/

締切り 2014年1月31日

sugar & Jewels

(右)露出たっぷり♥悩殺サンタ★間違いなく目立ち度UP♪インナーブラ&インナーショートパンツ付きの豪華6点セット★ ¥8,820／sugar
(左)外国人風なオシャレサンタ★タイトラインにAラインを重ねた新しいこだわりデザイン♥レッグウォーマー&インナーショートパンツ付きの豪華6点セット☆ ¥8,820／sugar

(右上サンタ)大人サンタで品格を上げる♪ファーネックでデコルテ美人アピール★レッグウォーマー&インナーショートパンツもセットで座っても安心♥豪華7点セット ¥8,820／sugar
(左横サンタ) リボンに巻かれたサンタさんで可愛さを演出★レッグウォーマーも付いたお得な2点セット ¥4,980／Jewels

(下段右)ドレスもクリスマス仕様にシフトチェンジ★ホワイト×レッドの最強コンビで男心を独占しちゃおう♪ ¥7,980／Jewels
(下段中)高級ライン★豪華に散りばめられたビーズ刺繍がまるで雪の結晶のように輝く★チュールから美脚を魅せて大人上品Sexyに… ¥26,040／sugar
(下段左) 配色レースで大人の余裕を魅せつける★セクシードレス♥ファーを羽織ってエレガントさも倍層♪ ドレス¥6,980 ファー¥4,980／Jewels

model.SAYAKA ARAKI camera.NAOYUKI HANAOKA hairmake.SATOKO NISHIDA

姉 お姉さんアゲハ ageha

2014年1月号

COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai, Saki Kagami
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_slash

CLOTHES
(さやか)ワンショルダードレス(ベルト付き) ¥15,540/sugar リボン/スタイリスト私物 (りな)ドレープワンピース¥12,600/JEWELS PROM ネックレス¥2,415/お世話や カチューシャ/スタイリスト私物 (さき)ホルターワンピース(ベルト付き) ¥14,490/sugar カチューシャ¥1,260/カービーズ ブレス¥1,155/お世話や

078 068

CONTENTS

002 055 020 035 115

2014年も年齢で何かを

あきらめることなく、

美容も仕事も

女社長&
DJ代表
さやか❤

3児のママ&
地元愛代表
けいこ❤

上昇志向
フェロモン代表
かなえ❤

専属モデルが加わります♪

の6人が を語ります❤

専属モデルに仲間が増えました❤

ジャンヌ・ダルクのようにみなさんを引っ張っていくので、お姉さんになっても美を怠ることなく攻めの姿勢でFollow me✧

TEXT_Midori Sasaki(P22-25,30-33),Yu-ka Mizuno (P26-29) **SPECIAL THANKS**_AWABEES

プス¥7,980／R&E (りな)バックリボンニットワンピ¥9,978／rosebullet イヤリング¥6,720／HAIGHT&ASHBURY パンプス／本人私物 (さやか)ニット、パンツ、3,675／DURAS ブラックスエードパンプス¥7,245／R&E ワンピース、バングル／本人私物

恋も結婚も
全力投球することを
誓います!!

元女優モデル
1年生代表
さき❤

大人エッジィ&
七変化粧代表
りな❤

ガーリー&
サロン
経営者代表
さよ❤

お姉さんageha
3周年
サプライズ!!

3周年の節目の号で3人の

28〜30歳
今とこれから

今号で3周年を迎える姉ageha♥　専属にりな、さき、かなえが加わって今まで以上に盛り上がっていきます!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto(PEACE MONKEY)[SAKI,RINA, KANAE,KEIKO], Rina Kiri(f-me)[SAYAKA,SAYO]

(さき)ニットワンピ￥8,190／DURAS　ベージュスエードパンプス￥7,245／R&E　(さよ)レース切りかえワンピ￥7,875／DURAS　パール付きベレー帽￥2,990／GALSTAR　ストラップパンパンプス／本人私物　(けいこ)パールネックレス￥5,880／HAIGHT&ASHBURY　ストラップサンダル￥13,650／rosebullet　トップス、ショートパンツ／本人私物　(かなえ)ネックレス￥

社長、モデル、そしてDJ、すべてを完璧にこなすさやかのアクティブライフのヒミツ♥

荒木さやか 28歳

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

近頃は海外からのDJオファーが増えて、ますます海外づいてる荒木です こんな風にDJできるのも仕事を任せられる人が会社にいるおかげ♥ やり方はいろいろあるけど私の場合、現場のことは現場に任せてる。会社のことだけ専念できるわけじゃないから、スタッフも中途半端に首突っ込まれるより信頼して任せてもらったほうがやりやすいじゃん✧ ちょっと離れたとこから見守ってて何かあれば出るっていうスタンス。新年早々にはフィリピンのマニラにまつエクサロンの出店もあるし、2014年は会社も海外進出で忙しくなりそう♪

現場に口は出さない
信頼も社長の仕事♥

PROFILE

生年月日：1984年12月22日／血液型：A型／身長：158cm／体脂肪率：14%／出身地：京都府／結婚願望：ないことないけど今じゃなくてもいいかな♥／2013年のニュース：まつエクのお店が19店舗になった★　それとやっぱり八重歯を抜いたことかな。でも意外と誰も気づかないっていう(笑)。／2014年の抱負：毎年言ってるけど海外進出！

ハット¥6,825、パンツ¥8,190／ともにDURAS　アクセサリー／本人私物

八重歯を抜いていろんな表情ができるように♥

コンプレックスだった歯を治療して、表情が豊かになった気がする★　今まで見せなかった顔をどんどん見せていければって思うよ♪　たまには大人の女の顔もするんです(笑)。

ふらっと買い物に行くときは こんな感じにラフにまとめる♪

デニムのショーパンはマウジーで約1万円♪ アウターはヒスで13万円くらいだった✧ ファーライナー付きだからあったかいよ★ ブーツはUGGで4万円くらい

成田でパパラッチ! 海外渡航お忍びコーデ♥

デニムのスキニーは海外のTOPSHOPで買ったよ。レザーのキルティングブーツはニーナミュウで6万円 ライダースもニーナミュウで7万円くらい♪

クラブへ行く夜はオトナ A★LUCKY

ボーダーのトップスはZARA。ハイウエストのデニムはジェイダの展示会でオーダーしたもの✧ ヒールはルブタンで9万円くらい★ クラッチバッグはDURAS♥

Sayaka's Fashion

ハイブランドの小物でクラスアップがさやカジの基本✧

ファストファッションもプチプラも好きでガンガン着てたら、逆にハイブランドが持つ底力を感じるようになってきた♪ 靴やアウターはいい物を選ぶとやっぱバランスいいよね♥

Sayaka's Home Care

ベトつかないけどしっかり潤うのが理想のスキンケア♥

しっとりし過ぎる化粧水は苦手だけど、サッパリし過ぎても乾燥しちゃう💧 そこが難しいところ。その点、すばやく浸透して適度なしっとり感のあるラ ロッシュポゼはかなり良い♥

セットアップルームウェア ¥6,980／SECRET KEY

もこもこ靴下を履いて くつろぎスイッチON

家にいるときはくつろぎやすいルームウェアで過ごすよ♪ ジャンクなものとお酒にまみれてミスチルのDVDを観るのが幸せ♥

Skin Care

ラ ロッシュポゼ エファクラローション

使用歴1年

ベタベタした化粧水が苦手だからニキビ肌用のさっぱりタイプをあえて使用♪ ベタつかないけど肌は柔らかくなるという優れもの✧

ラ ロッシュポゼ エファクラ フォーミングクレンザー

使用歴1年

刺激が少ない原料で作られた敏感肌用の洗顔フォーム★ さっぱり洗い上がるのが気に入ってこれで3コ目♥ ネットで2,625円で購入♪

ドゥ・ラ・メール ザ・アイコン セントレート

使用歴7年

クマとくすみ対策にドゥ・ラ・メールのアイクリームを愛用♥ とりあえず塗って寝てる♪ 乾燥する冬場は特に出番が増えるよ

ドゥ・ラ・メール ザ・モイスチャライジング

使用歴7年

寒さとともに乾燥が気になりだしたらドゥ・ラ・メールの本領発揮♥ しぼんでいた肌がふっくら蘇る感じで毎回感動する✧

ネイチャーリパブリック マリンハイドロゲルマスク

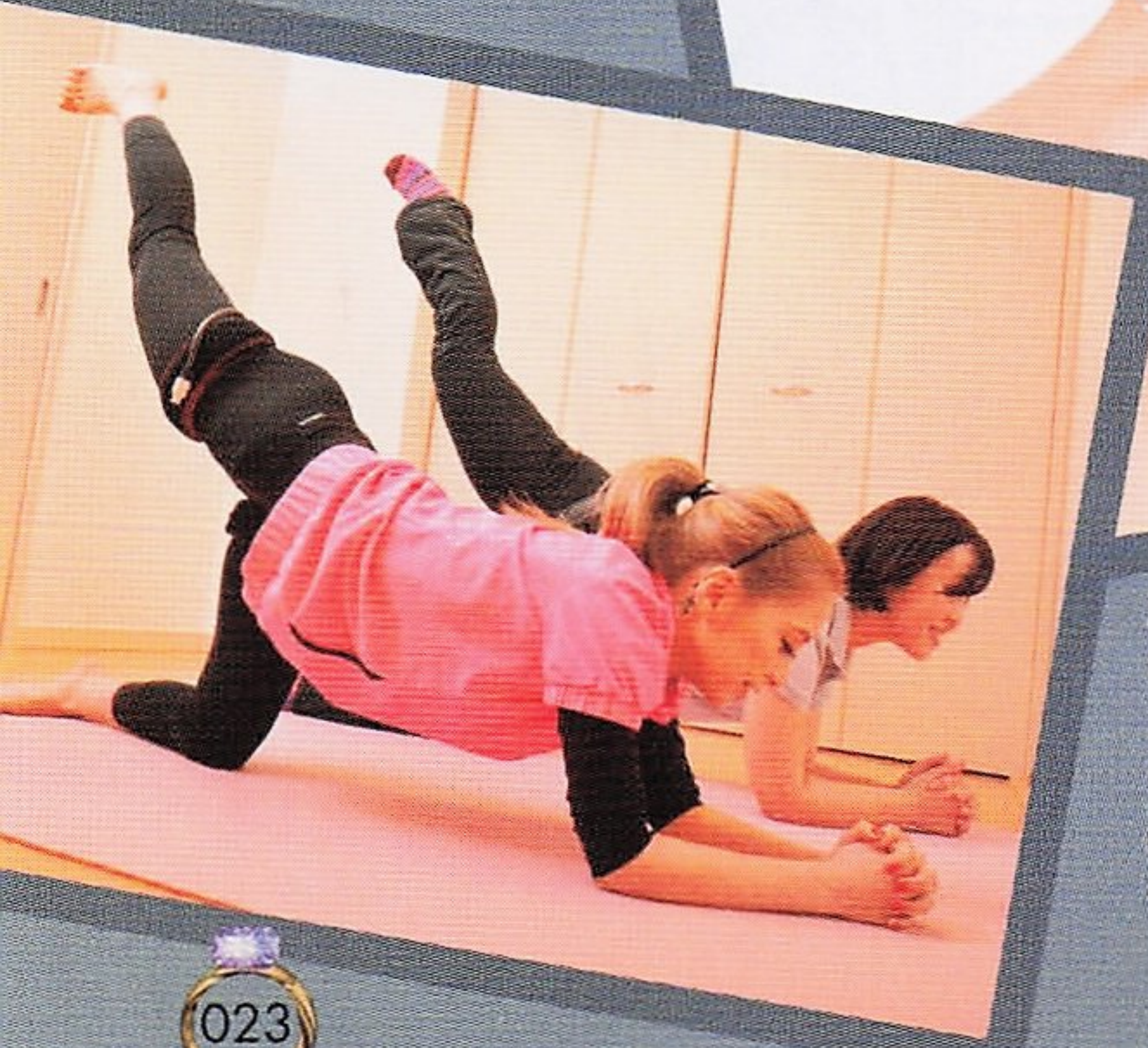
使用歴1年半

肌のカサつきが気になったときとか、思い立ったときに使ってる♪ マスクがぷるぷるしてて気持ちいいし速攻性がある✧

海外滞在を軸にして スケジュールを埋める

あらかじめ大事な予定を組み込んで、それを軸にしてスケジュールを埋める方式♥ 大事な予定は主に「海外へ行く」なんだけどね✧

社長の時はダテメガネ 場面別ドレスコード✧

必ずメガネをかけるってわけじゃないけど、仕事の時はメリハリをつけたくてメガネをかける 気分もシャキッとするよ♪

加圧トレーニングで ボディにもメリハリ!

インナーマッスルを鍛えたおかげで、どこに出しても恥ずかしくない腹筋になったよ 今は筋肉量キープのために週1で通ってる♥

Sayaka's Pick

仕事も遊びも全力! 出し切ることでチャージされる♥

ただ何となくやってるとたとえ遊びであってもモチベーションは下がるから、その場その場で完全燃焼を心掛けてる。まぁその分疲れるけどね💧 でも心地良い疲れだよ(笑)。

Saki's Fashion

コーディネートのカギはバッグと靴の相性だと思う♥

系統にこだわりはないけど靴とバッグに合わせてコーディネートを考えることが多いかも。この冬欲しいのはシャネルのツイードジャケットとスカート。ニーハイに合わせたい😊

ふいに空いた休日はふらっとひとり映画へ

白のチュニックとパンツはリエンダでカーデはDURAS😊 白い服に上着や小物で差し色を入れるのが好き♥ パンプスはジミーチュウ。バッグはロベルトカヴァリ😊

飲みに行きたい夜はブラックレイヤード✧

女子会を想定するとこんな感じのコーデ♥ シフォンのブラウスはMURUAで、中に着たタンクワンピはリエンダ。パンプスとバッグはジミーチュウだよ♪

もこもこ帽子をちょこんみんなでランドへ♪

シフォンのトップスはEditionで帽子はセレクトショップ😊 ブーツはDIANA。バッグは母親にもらったシャネル♥ 見えてないけどショーパンはリエンダです★

イスに座る生活スタイルで足のゆがみを防ぐ

脚の形がゆがむから正座しちゃダメって言われてきたので、家ではイス生活。床に座る場面でも正座じゃなくて体育座りにしてる😊

イスに座るときは脚を開かないように気をつけてる★ ミニを履いて気を引き締めたり♪

歩くときは膝を曲げずに颯爽と美しく歩く★

膝を曲げて歩く姿は不格好だし姿勢も悪くなる。小さい頃からかかとから足をつけて歩くよう教わってきて、今でも実践してます✧

ヒールの高い靴を履いても膝は絶対に曲げない!! だから常に背筋は真っ直ぐを意識★

家の中でも日焼け止めを忘れずに塗る★

家にいるときも日焼け止めを塗るように言われてきたから、その習慣がすっかり身についてる♥ 窓から入ってくる紫外線も侮れない！

スキンケアをしたらすぐに日焼け止めを塗ります★ ムラにならないようにしっかりと♪

Saki's Pick

物欲はあまりないほうだけど美意識はすごくある♥

母親が、身だしなみや美容に関してすごく厳しい人だったから、自然と自分の美意識も高くなった気がする✧ ネイルもヘアカラーも根元が見えたら即リタッチするのも母の教えです😊

ドクターシーラボ アクアコラーゲンゲル

使用歴6カ月

ずっと使ってたジルスチュアートのハイドロフィラーが廃番になって、それからはこれを愛用してる✧ ずぼらな私にはぴったり(笑)。

ヴィクトリアシークレット エンドレスラブ

使用歴8カ月

全身しっとりするボディローション♪ ボディクリームよりもテクスチャーがゆるいから塗りやすい✧ 癖がない香りもいいよ♥

ノブUVシールド SPF35 PA++

使用歴7カ月

化粧下地としても使えるノブは、さらっとしたつけ心地で潤う優れもの★ 肌が弱くてもOKだから安心できる♥ 家の中にいるときも塗ってます♪

資生堂 パーフェクトホイップ

Skin Care

使用歴8年

ずっとコレ♥ テスティモを使ってみたこともあったけど私の肌にはコレが合ってるみたい✧ メイク落としもパーフェクトオイル♪

エーザイ チョコラBBプラス

使用歴10年

肌荒れが気になったときとか生理前は基本的に飲んでる♥ 他を試して比べたことがないからわかならないけど効いてる気がする😊

Saki's Home Care

恋もコスメも好きになったら長くおつき合いするタイプ

コスメやボディケアアイテムは、気に入るものを見つけたらずーっと使い続けるかも✧ 違うものを試したりもするけど廃番にならない限り定番アイテムとしておつき合いは続く♥

お家ではテレビか本を読むことが多いかな★

部屋にいる時間が結構長いから、部屋着はラクなものが好き♥ 普段は本を読んだりストレッチしたり、お家時間を満喫してる♪

セットアップルームウェア ¥6,980／SECRET KEY

PROFILE

生年月日：1985年2月26日／血液型：A型／身長：164cm／出身地：千葉県／家族構成：母と兄の3人家族／得意な料理：ハンバーグとメンチカツ✧／好きな花：ピンクのバラ♥／習いごと：週1でホットヨガに通ってる／ここだけ話：実はGIRL'S LIFEっていう映画で莉菜ちゃんと共演してます／2014年の抱負：ジムでマシンを使ったトレーニングに挑戦したい。

ニット￥8,190／DURAS
アクセサリー／本人私物

一度しかない人生
だからハッピーに
生きるって決めた♥

初登場でいきなり専属デビュー！ 姉agehaのシンデレラガールをお披露目します✧

28歳

加賀美早紀（かがみ さき）

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

はじめまして加賀美早紀と申します♥　16歳で「プラトニックセックス」という映画でデビューしてから26歳まで女優をしてました。お芝居は大好きだったけどそれ以外のことでいろいろと悩んでいて女優業は引退…。それから2年、ショップ店員からバーテンまでいろんな仕事をして沢山の人と出会って、成長したし考え方も変わったと思う✧　臆病者だけど、それでも一歩踏み出す勇気が持てた今、モデルという未知の世界に飛び込んでみることにしました！　精一杯がんばるので、これからどうぞよろしくお願いします

ゆっくり前に進んでいければいいって思ってる

モデルとしてのスタートが遅い分、努力しなくちゃって思ってます。でもムリはしないようにマイペースが基本✧　自然体で表現できるモデルになりたい♥

守るものができて姫から大人の女性の顔へ♥

29歳

3人目を妊娠しても変わらないボディを目指します✧ 努力を惜しまない美意識は永久不滅です♥

けいこ

専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月

ベビちゃまを妊娠して7カ月経ちました　体重の増加は元の体重＋4kgくらい　坊ちゃまの時にはたくさん歩いたりしてカロリーを気にしてたけど、坊ちゃまと姫ちゃんとお外で遊んでいるから太りにくい気がします♪　子育てで自分のことがおろそかになりがちだけど、美意識の高いママ友を見習ったり、テレビを見ながらできる“ながら美容”でキレイを怠らないようにしてますよ★　滋賀のキレイな空気も美容にいい気がします✧　今は大変だけど、一気に子育てを済ませて自分の時間を持てるようにしたいな♥

出産は大変‥だけど何でも来いって気分です♥

昔は自分のことで精一杯だったけど今は子供達を含めて考えられるように　環境のいい滋賀で子育てができて幸せ♥　撮影時期だけママ休暇を取れる環境に感謝してます！

ヘッドドレス¥9,870、ピンクランジェリー¥3,990／ともにHAIGHT&ASHBURY　スパンコールチューブトップ／編集部私物

Profile

生年月日：1984年3月10日／血液型：O型／身長：157cm／出身地：滋賀県／好きな色：ピンク♥／仕事：主婦＆姉agheaの専属モデル★　子育てをして大人な姫へと成長中✧／憧れのママ：宮下美恵ちゃん♥　お料理が上手でステキ　美容や子育ての相談もしてるよ／最近のハマりもの：お菓子作り♪　坊ちゃまが玉子を割るのが好きなので一緒に作っています

Keiko's Fashion

都内のお買い物はパンツスタイルで♪

年始のごあいさつは上品レディな装いで行く♥

ママ友のパーティーへお呼ばれコーデ✧

トップス・ボトム・フラットシューズはすべてGALSTAR✧ 3点で約8,000円と激安でした♥ トコパシのナンバーストーンバッグは21,000円★ キラキラでお気に入り♪

マタニティだと気づかれないスウィートガールコーデ♥

3人目ともなるとマタニティ服じゃないファッションでもイケるなって思って、普段着っぽい着こなしをしてます★ いつだってかわいいものを身につけたい…女心です♥

デイジー柄ニットのセットアップはMissRっていうサイトで約5,000円♪ ニットは伸びるのでお腹が出ていてもラクチン ヒートテックのタイツで防寒はしっかり

ローズブリットのカーデやレーススカート、ピンクのバッグで上品さをプラス！ トップスは7,980円でスカートは7,980円、バッグは6,980円★ ブーティはGALSTARで2,790円♥

Keiko's Pick

自慢のママになりたいから日々の努力は惜しまない

子供が3人いるからとか滋賀にいるからとか、自分に言い訳したくないんです★ コツコツできるお金のかからないことで美をキープ。簡単なことでも地道に続けることが大事✧

尊敬するママ友に子育ての相談をします！

高校の同級生のしーちゃんはママとして先輩なので相談してます♪ ママ友同士で子育て話をすることでママとしての意識を高める!!

前髪はセルフカットが1番好きなんです♪

子育てで忙しいのもあるけど、前髪だけは他人にまかせるのが不安💧 ボリュームや長さなど自分好みにしたいし気分転換になる♥

大好きなアイスでちょっぴり自分にご褒美✧

旦那様が帰宅する20時くらいがおやつタイム♥ ピノや雪見だいふくのファミリーパックは小さいので食べ過ぎないよう、体重を気にしてます★

お料理のレパートリーを増やすのが夢✧

最近はクックパッドを見て手作りお菓子を作るのにハマっています♥ 子供達と一緒に作れば楽しいし、ヘルシーなのでオススメですよ♪

セットアップルームウェア¥6,980／SECRET KEY ヘアバンド／本人私物

Keiko's Home Care

お人形のような陶器肌が憧れ♥ 保湿アイテムが好きです

ママをしているとしっかりスキンケアにかける時間が少ないので、即効性のあるものを使うようになりました 冬は乾燥するので保湿効果の高いスキンケアに夢中です！

オルビス アクアピーリングジェル

毛穴の黒ズミや汚れが気になるので週1のピーリングジェルケア♪ 潤いがなくなったらイヤなので、小鼻にだけ使用します

使用歴3カ月

メディプラスゲル

オールインワンゲルなので夜寝る前にこれをつけるだけでしっとりします✧ 忙しい日も1本でしっかり保湿できるんです

使用歴1年

オイルカット アクアフォースエキストラローション

秋冬用の化粧水はしっとりするオルビスにします★ 乾燥する時期は、3回つけると肌が生き返るんです✧ これは手放せません♥

使用歴1年

ジョンソン&ジョンソン ドライスキン 高保湿ローション

@cosmeのクチコミで1位だったボディローションはお値段以上✧ 約400円なので全身にたっぷり使えるのもうれしい♪

使用歴1カ月

資生堂 パーフェクトホイップ

泡立てネットでたっぷり泡立てたら、頬・おでこの広い場所にのせて優しく洗います★ これを使い出したら乾燥しなくなりました♥

使用歴2カ月

Skin Care

別人級薄メイクで大人エッジィに攻める！

PROFILE

生年月日：1983年4月13日／血液型：A型／身長：154cm／最近のハマりごと：今までいっさい自炊をしなかったけどピンクの炊飯器に出会って料理をスタート♪　炊飯器でできるハンバーグ、カレー、チーズケーキを作ってん／男の好み：最近男の好みも劇的に変化♥黒髪でスーツの似合う枡アナウンサーみたいなさわやかな人がタイプやねん（笑）。

トレンチコート￥12,390／HAIGHT&ASHBURY

派手つけま&下ライン
に頼らないって決めた

莉菜のトレードマークの派手つけま&下ラインがない（笑）。それでも目ヂカラがあるのは一直線に描いた太眉のおかげやな♪　早くこの薄メイクに慣れないと★

ageha歴7年目、新天地で“進化系・莉菜”を表現していけたらええな♥

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

桜井莉菜 30歳

agehaと姉agehaの両方で専属モデルをさせてもらうことになった莉菜です★　2014年で31歳なんやけど、ハデなファッションが好きやし、撮影期間がない時は夜中に起きて朝方寝るようなダメ人間…　そろそろ大人としてもモデルとしても成長していきたかったからチャンスやって思ってる!!　でもまだ姉agehaでの莉菜は未完成で…。これから出番を増やしていくつもりやから、大人な女性へと変貌を遂げる莉菜を応援したってな（笑）。そして、みんなと一緒に成長していけたらと思ってるよ。

RINA'S FASHION

アッシュカラー＆重めのボブで大人っぽさが増したよ★

最近アッシュブラウンに髪色を変えて、長さも肩下くらいにしたからファッションの幅も広がった✧ これからはエッジィもスイートもチャレンジして、新しい莉菜を見せていくで♪

表参道のショッピングは大人かわいい系♥

ノーカラーコートはKariAngで33,600円♪ ローズブリットのトップスは7,980円でブーツは16,800円★ UNITED COUTUREの10,090円のスタッズショーパンで莉菜らしさをカスタム！

ラフだけどエッジィなミリタリーLOOK★

ゴーストオブハーレムのジャケットはシルエットがキレイ😊 サルエルとトコパシで買ったエンジニアとバングルで大人を注入♥ ブーツは19,950円でバングルは4,200円♪

女の子らしいポンチョコートで映画デート🐱

大阪で買ったコートとローズブリットで買った9,975円のレース使いニット♪ 伊勢丹で1万円で買ったファー付きブーツで美脚をアピール✧

超絶白肌♥ 白けりゃ白いだけええねん😊

クリアラストのフェイスパウダーはセミマットな白肌になる神コスメ✧ 白肌をさらに際立たせてくれる莉菜の定番アイテム♪

かわいいって言われる派手アイテムに夢中♥

目に止まらない服装はつまらんから人とカブらない派手アイテムは必ず入れる✧「かわいい♥ どこの〜?」って言われるのが快感★

WILDSTARSボーダーワンピ￥8,640／UNITED COUTURE

女の子がやっててかわいくないことはしない★

莉菜的にかわいいの定義はルックスがいいこと🐱 自分が好きなものでも第三者が見てええやん♥って思われなきゃあかん✧ 見た目もそうやけど仕草もかわいく★

RINA'S PICK

お酒も、タバコも、浮気も絶対しない主義★

タバコ吸う姿をかっこいいと思わない!! ほろ酔いはええけど泥酔はイケてないやろ!? 浮気はかわいさ以前に人としてあかんやん!!

RINA'S HOME CARE

目指すはマシュマロ肌♥ 毎日のケアで美肌をキープ！

お肌が枯れないように定期的にパックをしてヒアルロン酸を浸透させるよ😊 トロみがあって保湿力バツグンのものが最近はお好み♥

SKIN CARE

アベンヌウォータースプレータイプ

使用歴10年

アベンヌウォーターはお風呂上がりにスプレーして化粧水までのつなぎに使ってんで🐱 ミネラルたっぷりだから肌が柔らかくなる♥

SK-II STEMPOWER

使用歴1年

そろそろ年齢的にSK-IIやな〜っと思って買ったステムパワー美容乳液🐱 寝る前につけると翌朝までしっとり感が続いてる✧

ピュアスマイルのシリーズの中でもカキエッセンス

使用歴3年

ドンキに行ったら必ずまとめ買い♪ カキエッセンスでしっとり感がUPしていい香り♥ 100円という値段もお気に入りポイント★

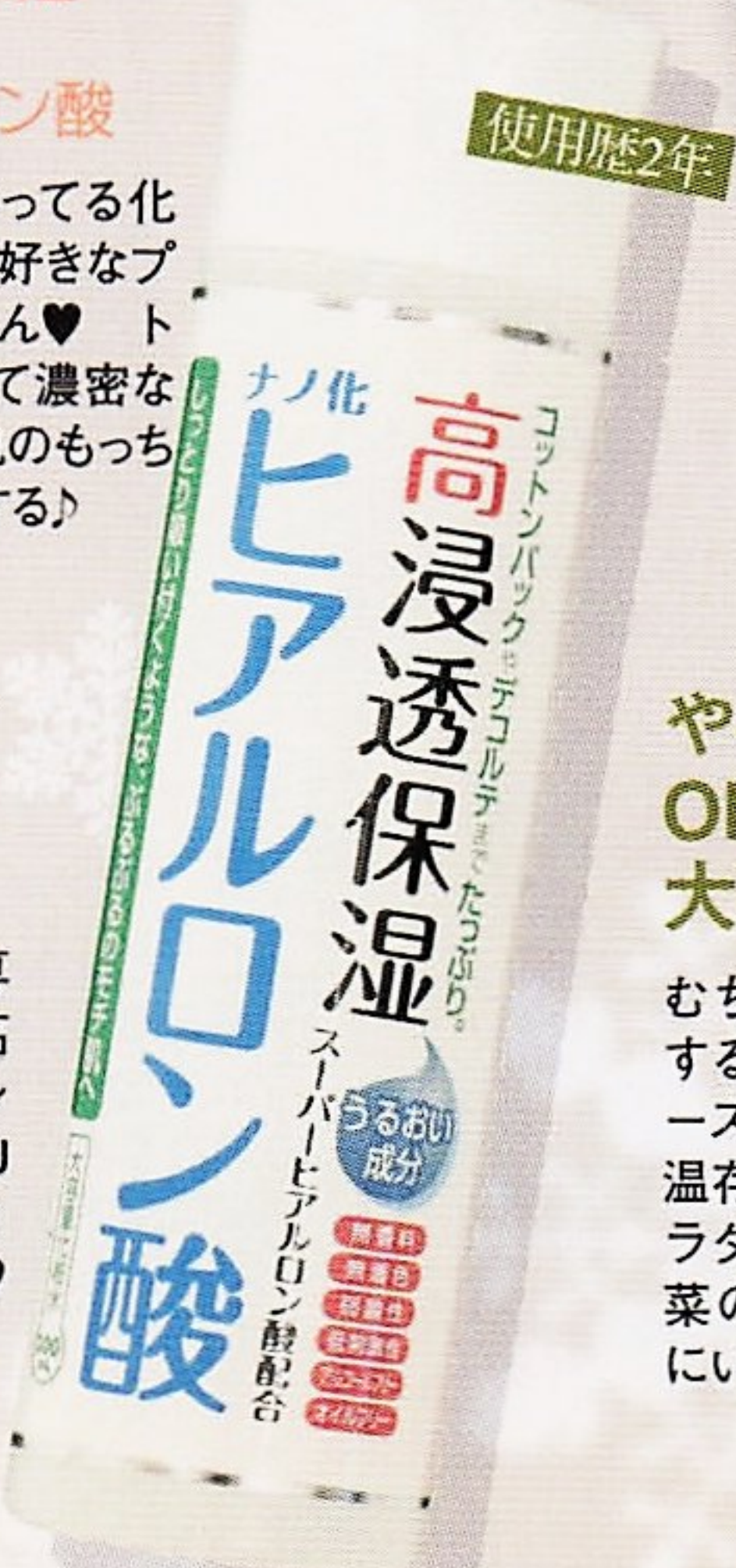
テクニカルフェイシャル美容液

使用歴1年

この美容液はサロン専売品で約2万円✧ 高濃度酸素とヒアルロン酸でお肌の水分量がUPしてハリが蘇る♪ 週1回のスペシャルケア用♥

高浸透保湿ナノ化ヒアルロン酸

使用歴2年

ドンキで売ってる化粧水★ 大好きなプチプラやねん♥ トロみがあって濃密な化粧水で肌のもっちり感がUPする♪

やる気スイッチはONとOFFが大事やんな✧

むちゃくちゃハードな生活するより、のんびりマイペースに進んでパワーを常に温存するタイプ♪ 家でダラダラメイク研究するの莉菜の趣味🐱 寝る前とかにいろいろ考えんで★

セットアップルームウェア￥5,980／SECRET KEY ファーターバン￥1,290／GALSTAR

Kanae's Fashion

地味に落ち着かない華のあるモノトーンが目標✧

シックな配色が恋しくなるこの時期どうしてもモノトーンが増えちゃう◇　肌を出して抜け感を作ったり小物で差し色を入れたりして、地味な印象にならないように気をつけるよ★

打ち合わせはパンツでフットワーク軽く♪

ニットとパンツはリゼクシーで各6,000円くらい。アウターはジェイダで15,000円。帽子はm use museで5,000円。靴はR&Eで8,000円♥

女友達との買い物はカジュアルモードで☺

サス付きショーパンはm use museで6,000円。ニットはリゼクシー。ビジューがついた靴下はフィグ&バイパー。近頃靴下集めに凝ってる♪

3つ星レストラン用冬のデート服♥

リゼクシーのツイードジャケットは9,980円でスカートが5,980円♥ ニットがmuse museで5,000円、ショートブーツはエスペで8,900円。

Kanae's Home Care

基礎化粧品は30代後半向けをフライングGET♥

カネボウのドルティアからエリクシール シュペリエルにラインを変えたばかり☺　基礎化粧品はちょっと上の世代向けを使う派✧　成分も良さげだしそのほうが効果もありそう🐱

部屋は常にキレイにして女子力UP★

家の中でも女らしいキレイめの服を着ているよ♪　いつ誰に見られてもいいように（笑）。それを着て部屋の掃除をこまめにしてる★　いつ誰が来てもいいようにね♥

セットアップルームウェア¥6,980 ／ SECRET KEY

Skin Care

使用歴1カ月

エリクシール クレンジングフォーム

シュペリエルをライン使い♥　洗顔はネットで泡をこんもり作って優しく洗うよ★　弾力のある濃密な泡が作れるからめっちゃ気持ちいい✧

使用歴4年

ネイチャーリパブリック ジュエリーシリーズ

家にストックが400枚くらいあって毎晩お風呂上がりにパック♥ 撮影の前の日にはちょっと高いネイチャーリパブリックを使うよ🐱

使用歴1カ月

エリクシール リフトモイストローション

少しとろみがあるテクスチャーだけど、肌に馴染ませるとすぐに浸透★　しっとり感がすぐ実感できる♪ 柑橘系っぽい香りも好き♥

使用歴7カ月

age美ケアスティック&エッセンス

帰ってきてお風呂入ったあとのくつろぎタイムにage美をコロコロ♪　時間に余裕があるときはメイク前にも使うよ♥

使用歴1カ月

エリクシール リフトモイストエマルジョン

しっとりタイプのⅡを愛用中★　もちもち潤って化粧ノリのいい肌になるよ♪　濃密だから乾燥するこれからの季節にもいい感じ♥

Kanae's Pick

女らしさを増すために常日頃から女を意識して生きる!

女というだけで価値があったのは20代前半まで!!　25歳過ぎてからの女力は自家発電していくものだと思う♥　色っぽさや女らしさが減らないように心と体の両面から女を意識✧

恋愛特集は必ずチェック! 内面の女を眠らせない

恋愛特集とか積極的に読んでる★ 役に立つかはさておき「男ウケの良い仕草」とか読んで恋愛脳と女意識を活性化させてる♥

ボディクリームをすり込んで素肌を磨く♥

普段はヴィクシーのボディクリーム。ここぞという日はシャネルのチャンスのボディクリーム✧　男の人ってこの香り好きだよね♥

深夜に小腹が空いたら炭酸水でごまかす★

太るとふてぶてしく見えるから体形は現状をキープ☺ 当然夜中の間食はNG! お腹が空いたら炭酸水でお腹を膨らませてしのぐよ🐱

常に恋をしていたい
よくばり恋愛体質♥

つき合ってなくても恋はしていたい★　女でいることを意識するし、キレイになりたいって気持ちが上がる♪　恋をしている間も上を目指す、肉食女子の鏡だと思う（笑）。

次に出会う人が運命の
相手でありますように♥

セクシーチュールキャミ&ショートパンツセット¥8,295／ラヴィジュール 渋谷109店

PROFILE
生年月日：1985年4月21日／血液型：A型／身長：158cm／出身地：大阪府／近況：:関西でのお仕事が増えたから思い切って大阪にも部屋を借りた♥／2014年の抱負：2013年はTGCに2回も出ることができたから2014年も大きいショーに出られるように頑張りたい★　あと家族をハワイに連れて行きたい／美容：内面に磨きをかける♪　外見の現状維持✧

肉食女子の攻めの姿勢で
専属昇格！　女を常に意識する
上昇志向フェロモン姉さん♥

杉山佳那恵 28歳

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

改めまして杉山佳那恵です♥　仕事面では恵まれてるけど、私生活では夏に彼氏と別れてからはおひとり様。彼とは1年半つき合ったけど結婚はないなって思いきった…。30歳までには結婚したいし子供も欲しい!!　それを考えたら楽しいだけのつき合いじゃあかんと思って。次に出会う人とは成長し合えて、その先に結婚があるような、そんなつき合いができたらいいな♥　でも今は、こうやって専属になれたことを大事にしてもっともっと上を目指したい★　仕事も恋も手に入れる肉食女子の本領を発揮するよ♢

ニット／本人私物

プライベートな時間をつくって自分を見直す

怒濤の1年だったから2014年は自分の時間をつくりたい♪　年齢的に結婚だって意識してるし、子供も欲しい✧　体のことを考えて健康的な生活が送れるようにもしたいかな★

家庭とか子供とか
そろそろ守るものが欲しい

こう見えて料理も作ればボタンもつける。実は家庭的な沙世の知られざる主婦適性♥

早川沙世 30歳

PROFILE
生年月日：1983年5月23日／血液型：AB型／身長：168cm／出身地：福岡県／近況：Glam福岡店オープンに続いて、歌舞伎町にもネイル&ヘアサロンの新店をオープン✧ 名前はGLAM S（グラムエス）★ 微妙にスペルが違うんだよ／2014年の抱負：ネットショップを始めたい!! あとライセンスも取ったことだし、スキューバダイビングにも行きたい♪

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

今年は出店ラッシュで仕事一色の1年だったから、この忙しさが落ち着いたら近場の温泉とかでいいから
とりあえずのんびりしたいな♥ とか言ってるけど、結局家にいるほうがゆっくりできるってなっちゃうんだけどね
実際、家にいるのが一番好き♪　沙世のこと知らない人には「米とか洗剤でといでそう」とか言われるけど、
料理とか家事とか全然するよ♥　結婚したら家事も仕事も両立できる自信は結構ある✧
30歳っていう年齢を考えると、結婚はさておき早く子供を産んで育てたいっていうのが本音かも★

セットアップルームウェア ¥7,980／SECRET KEY

お家にいるときは友達と電話やLINEが日課に♪

家に帰ってきたら1秒でも早く着替えてリラックスタイムに突入♥　ラフなルームウエアで友達と電話で話したりLINEのやりとりをするのが楽しい♪

SKINCARE

使用歴1カ月

フラビア 薬用朝夜ソープセット

ママのオススメで基礎化粧品を変えたばかり。洗顔せっけんはキュッと引き締める朝用としっとり仕上げの夜用の2種類を使い分け♪

使用歴1カ月

フラビア 薬用ローション

美白セラムが肌にしっかり浸透したところでこのローション。時間があるときはなるべくコットンでパッティングするようにしてる♥

SAYO'S FASHION

気づくとガーリーな洋服に目がクギ付けになってる♥

相変わらずというか近頃ますますガーリーな服を選んじゃう傾向が強いかも★　着心地のよさやリラックス感にも惹かれがちでナチュラル可愛いコーデが多くなってきた♥

女子会で着たい直球ガーリーなセットアップ

フォルムがかわいいスナイデルのショーパン★　ピンストライプのビスチェと合わせてセットアップっぽく。上下各8,820円だった

デートで着たいキレイめバイカラーワンピ♥

スナイデルのローウェスト切り替えワンピは15,750円♪　ふわっと広がるシルエットがフェミニン♥　ニーハイブーツはリエンダで約2万円

プライベートタイムのすっぴんワンピース♪

ワンピと腰に巻いたシャツはドロシーズで2つ合わせて約4万円。靴はヴィヴィアンのパイレーツブーツ♥　時計はCurtis & Co.★

SAYO'S HOMECARE

無理をしない"なるべく美容"でストレスフリー♪

絶対コレをするって決めても実際無理だしストレスになるから、「なるべく化粧水はコットンパックを使って」とか、「なるべく半身浴をする」とか、"なるべく美容"を心掛けてるよ✧

フラビア 薬用クリーム

スッとのびのいい乳液★　フラビアのコスメにはフラバンジェノールっていう天然ポリフェノールが入ってて、肌をしっとりさせるよ✧

フラビア 薬用ホワイトニングセラム

たっぷり肌に馴染ませたら手のひらでギューッと圧迫　化粧水の前に使うことで効率よく肌の奥まで浸透するよ。首やデコルテにも♥

フラビア 薬用エッセンス

肌にハリを補ってくれる美容液でふっくら✧　フラビア化粧品は福岡に帰省したときに使っててすごくよかったから改めて買い揃えた♥

使用歴1カ月

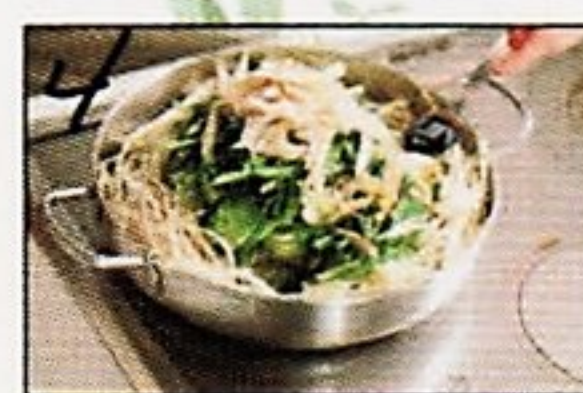
疲れた肌が復活するもつ鍋★

普段は牛だけど、今回はビタミンが豊富な豚を使ったよ♥　野菜もたっぷり入っているから美肌効果も期待できる✧

（材料）2〜3人前
- ホルモン（できれば牛）200g
- キャベツ 1/4角切り
- ごぼう 1/3本ささがき
- もやし 1袋
- ニラ 1/2束
- 絹ごし豆腐 1丁
- にんにく 3〜4片
- 鷹の爪 適量
- 水 500cc
- 麺つゆ 3倍濃縮 200cc
- 塩・醤油 少々
- ちゃんぽん麺 1玉

1 材料を切って下準備。豆腐は大きく6等分くらいにしておくよ♥

2 キャベツ、もつ、もやし、ごぼう、ニラと見栄えよく材料を投入♪

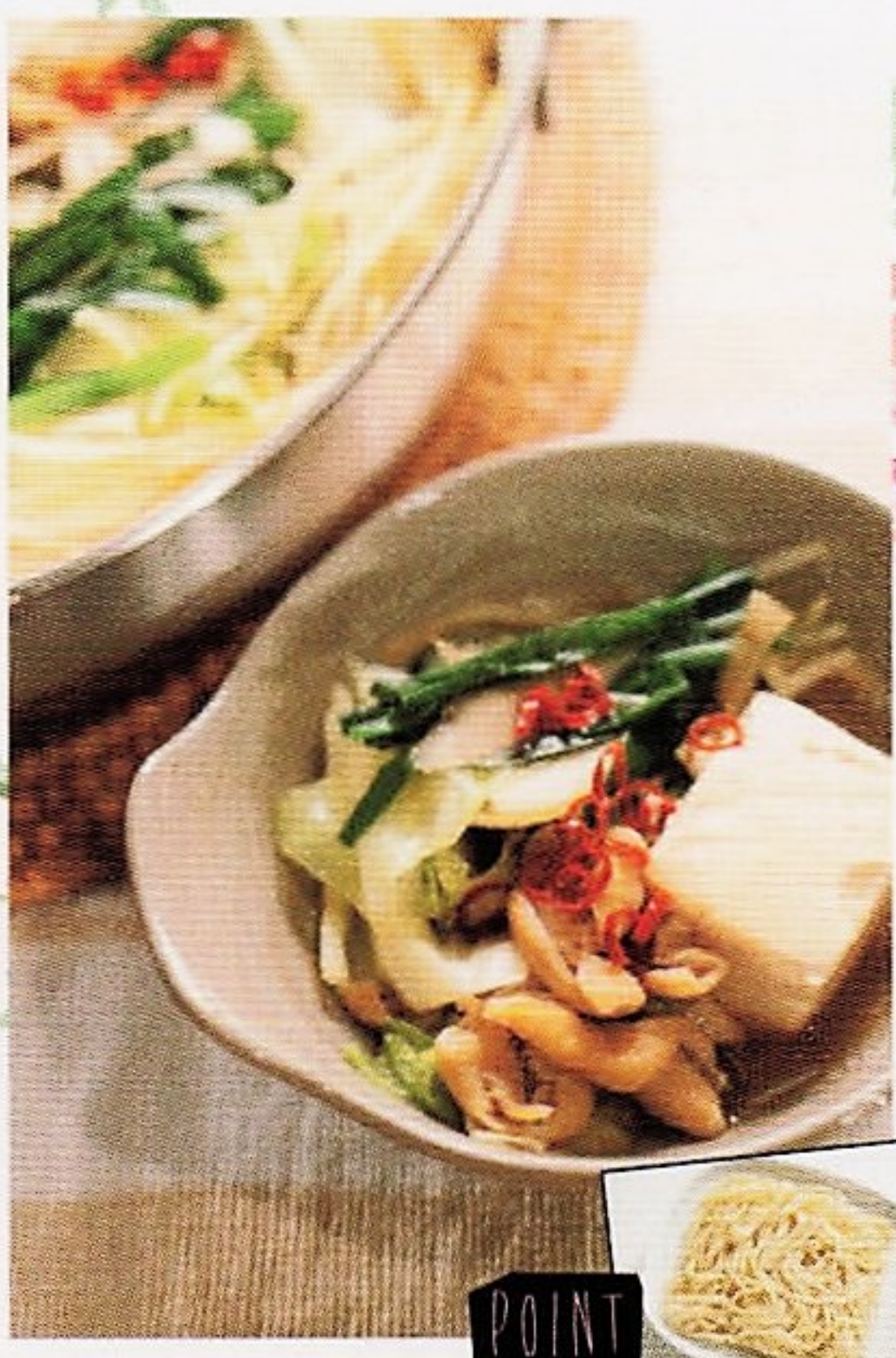
3 ニンニクは容赦なく大量に入れる。臭いなんてこの際気にしない

4 麺つゆを入れ鷹の爪を散らす。火が通ったら塩、醤油で味を調整♥

POINT もつ鍋の〆といったらやっぱりちゃんぽん麺！　ないときは太麺を入れてどうにかする★

おいなりさんにもなる五目ご飯

炊飯器が調理してくれるから実は簡単。秋ならキノコ、春ならたけのこ、季節の食材を取り入れてもいいよね♪

（材料）3人前
- 米 3合
- 鶏もも肉 100g
- 油揚げ 1枚
- にんじん 1/3本
- ごぼう 1/3本ささがき
- しいたけ 3コ
- 麺つゆ 3倍濃縮 100cc
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 小口ねぎ 少々

1 おいなりさんにすることを考えて材料は1cm幅の薄切りにする♥

2 といだお米に材料を入れる★　水は調味料を引いた分入れるよ♥

3 調味料を入れるよ。目分量だから普段はスプーンとか使わない

4 ご飯によそったあと小口ねぎをちらす。三つ葉とかもいいよね

POINT 1人前も2人前も手間は一緒だから、多めに炊いて残った分はおいなりさんにするよ

SAYO'S PICK

料理は趣味じゃない日常の作業のひとつ♥

小さい頃から自炊してきたこともあって料理をすることはごくあたり前のこと✧　基本あるもので何ができるか考えて作るから、得意料理を聞かれると逆に困るんだよね（笑）。

男っぽい感じでパパッと作るから材料の分量は大体だよ！　わざわざダシを取ったりとかもしない。和食だったら麺つゆを活用する★

歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を決意!!

第2回 荒木さやか笑顔までの道のり

歯並びがコンプレックスだったさやかが共立美容歯科で歯の治療をすることに😊　仮歯になって笑顔に少し近づいたさやかのその後を追ってみました♪　荒木さやか、今回も全力で歯の治療に挑みます✧ PHOTO_Yoshinobu Bito

前回までのあらすじ

歯並びの悪さに歯を出して笑えないという悩みを抱えていたさやか💧 笑顔を手に入れるため、共立美容歯科で治療をすることに…。

仮歯にしてその次の治療に…

2度目の来院

共立美容外科・歯科
KYORITSU AESTHETIC
SURGERY & DENTISTRY
（総合受付）

今回は仮歯の調整をするために来院♪　仮歯でも自然に見えるから仕事にもDJにも支障がなかったよ♥

セラミッククラウン治療に興味を持ち始めたさやか★　何やら気になることがたくさんあるみたいで…。

セラミックって何だろう？　種類とかあるのかな？　私が気になったこと&読者からきた質問を聞いてみたい…。

仮歯調整の前に…

荒木さやかの質問コーナー

先生〜!!

セラミックって何でできているんですか？ セラミックにも種類があるんですか？

強度や金額、見た目の違いなどはあるんですか？　曾田先生教えてくださ〜い♥

ふむふむ

曾田（あいた）隆介先生

セラミッククラウン治療に興味津々のさやかが曾田先生に怒濤の質問✧ 先生も真剣に聞いてくれました♪

たくさんの歯を治療する場合、現金払いじゃ厳しいかも…💧　カードでもいいのかな？

種類	オールセラミック	オールセラミック	メタルボンド	レジン＋セラミック	レジン（プラスチック）
名前	共立ダイヤモンドプレミアムクラウン	共立ナチュラルクラウン	共立セラミッククラウン	共立ハイブリッドセラミッククラウン	保険のクラウン
表面の素材	高級陶器ブランドノリタケ製の審美性が高くより自然な歯に近いセラミック	強度・審美性に優れたセラミック	共立オリジナルの審美性が高く自然な歯に近いセラミック	レジンとセラミック	レジン（プラスチック）
前歯	◎	◎	○	○	○
奥歯	◎	◎	◎	△	×
強度	◎ とても強い	○ やや強い	◎ とても強い	△ 強い	普通
見た目	天然歯と見分けがつかない	天然歯とほぼ見分けがつかない	やや自然みにかける	気づかれにくい	特有の色味あり
1本の料金	¥178,500	¥73,500	¥94,500	¥42,000	保険に準ずる
当日割（1本の料金）	¥160,650	¥66,150	¥85,050	¥37,800	−
セット割（1本の料金）20%off ※6本以上	¥142,800	¥58,800	¥75,600	¥33,600	−

※治療時に土台・仮歯・歯根治療として1本につき別途31,500円（税込）かかります。
※ほかにも「共立ダイヤモンドオリジナルクラウン」や「共立サファイアクラウン」などがあります。詳しくはお問合せ下さい。（0120-500-340）

セラミッククラウン治療は種類が豊富で、金額や見た目などを考慮して選べるんですよ★

カード払いも可能ですよ✧　一人ひとりに合ったプランを提案するのでご相談くださいね★

種類も豊富だし支払い方法も選べて安心♥　色々知れてよかった♪

再び治療に戻って…

仮歯調整

最初の治療から1〜2週間後、仮歯の気になった部分を微調整😊　形、咬み合わせを入念にチェックするよ✧

口内の掃除

仮歯の調整をしたら口腔内の掃除★ 自分では落としきれない歯の表面についた着色や歯垢、歯石を落とすよ♪

CHECK!!

虫歯の予防や歯周病予防にもなるから、口内掃除は定期的にするのがおすすめ✧

次回はいよいよ仮歯を本歯に★　さやかは笑顔を手に入れられる？

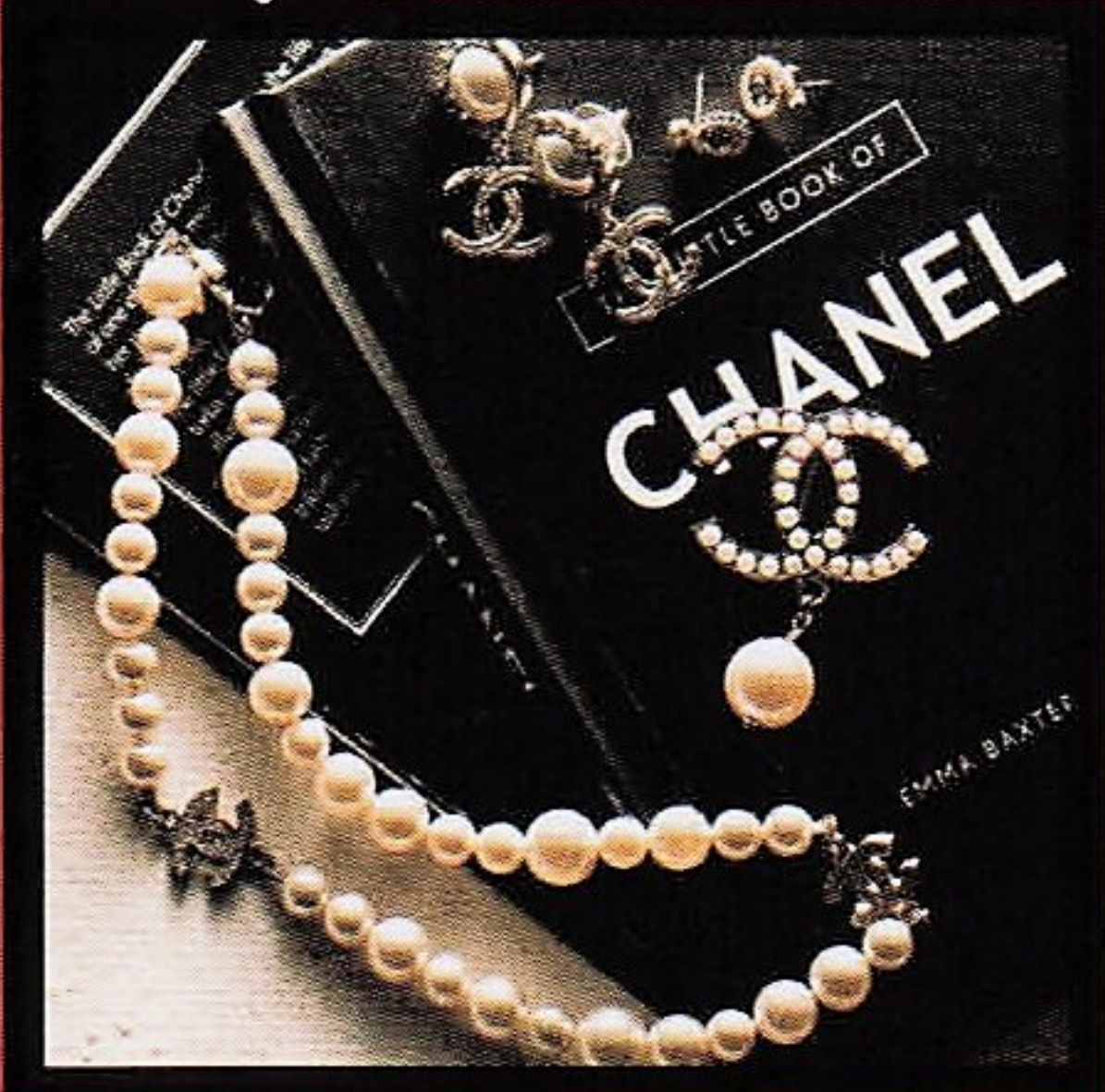
ハイブランド、今おねだりしたいのはどっち?

Vintage（ヴィンテージ） or New product（新作）

ヴィンテージ派も新作派も、昔流行った定番商品が今あえて人気!!

昔からの定番品はやっぱり無敵のかわいさ✧ 今オススメのヴィンテージ品と新作を紹介するよ。イベントシーズンに向けてハイブランドが気になっているお姉さんも多いはず。プレゼント選びの参考にしてね♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Anri Mitsuishi STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Haruka Noda

New product

ココマークアクセは小ぶりでも存在感大

パール×ココマークの組み合わせは他にはない上品さ。[上から]リボン付きコインピアス¥29,800、ストーン付きパールピアス¥27,800、ブローチ¥32,800、ネックレス¥69,800／すべてCHANEL（マンマ・ミーア）

New product

チラリと覗く内側のデザインがおしゃれ✧

ポップな色が人気。ラウンドファスナー長財布 ローズジャイプール エプソン¥158,000、コインケース スフレ エプソン¥98,000／ともにエルメス（BRAND OFF新宿歌舞伎町店） カードケース ブルージーン エプソン[USED品]¥19,800／エルメス（銀蔵 新宿本店）

専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月
けいこ

シャネルの魅力は時間が経っても永遠だよね♥

大きなココマークがまぶしいチェーンバッグはリアーナも黒を愛用。レアな品で大人気!! バッグ［ヴィンテージ品］¥168,000、キャンバスフラットシューズ［ヴィンテージ品］¥42,800、イヤリング［ヴィンテージ品］¥23,800／すべてCHANEL（Vintage Brand Shop Qoo） ネックレス¥68,000／CHANEL（BRAND JAPON代官山） カーディガン¥9,975／トコ パシフィック シャツ¥5,980／リゼクシー渋谷109店 パンツ¥9,240／DURAS

Vintage

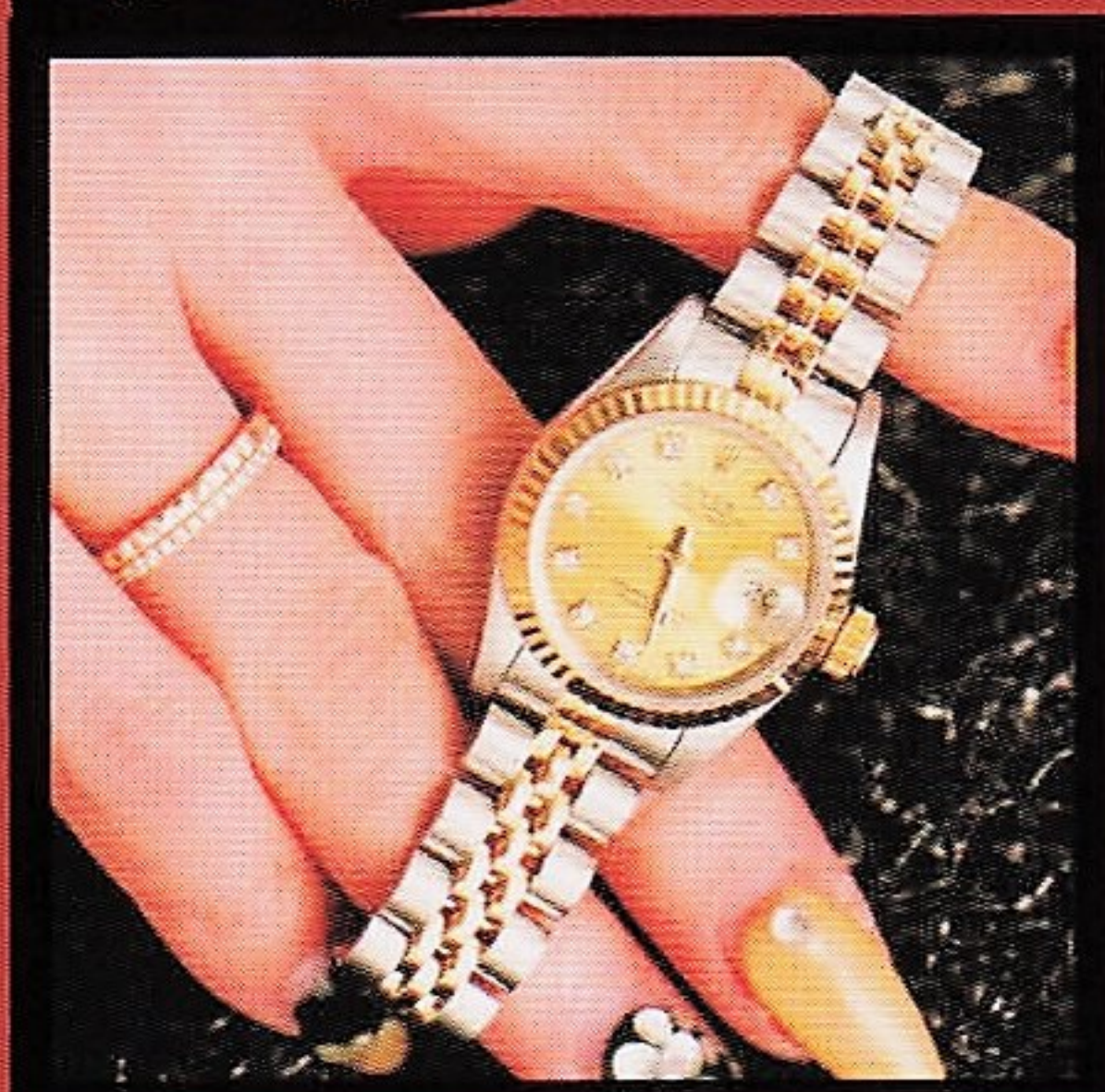
現代にはないシンプルな長方形が魅力的♥

今はもう見られない多連チェーンが珍しい一品。装飾の少ないスマートな形があえて新鮮✧ マトラッセ多連チェーンバッグ[ヴィンテージ品]¥79,800／CHANEL（ROCOCO）

Vintage

エルメス王道バッグの金具が靴にも✧

ケリー金具がついている贅沢な靴。この金具があるだけで自慢できちゃうよね😊 ローファーブームの今だからこそピッタリ。［ヴィンテージ品］¥29,800／エルメス（Paula's）

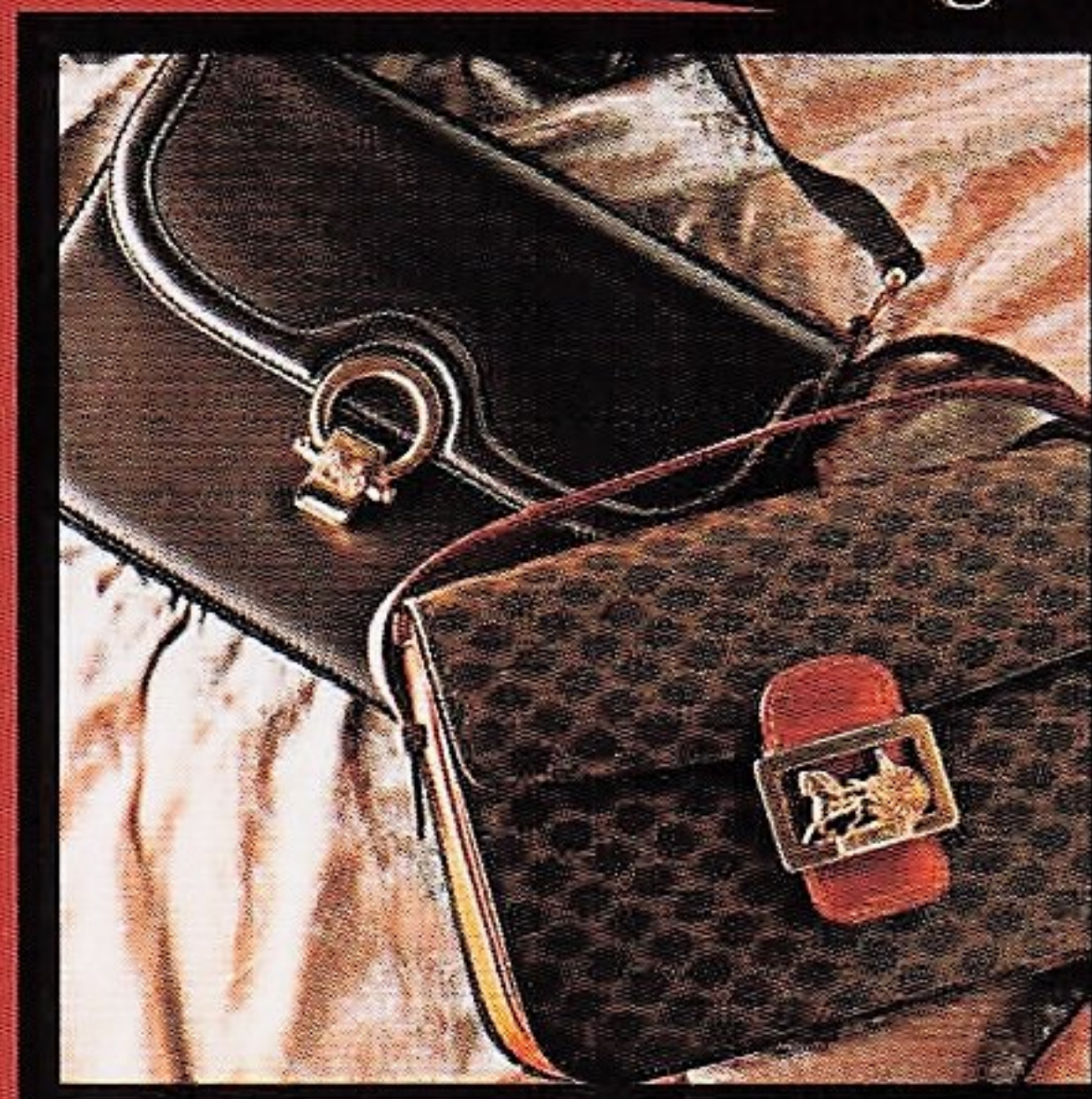
Vintage

何年経っても高級感が廃れない本物の時計

シャンパンゴールドとダイヤの組み合わせは見ているだけで贅沢。デイトジャスト YG/SS/10Pダイヤ［USED品］¥299,800／ロレックス（銀蔵 新宿本店） リング／モデル私物

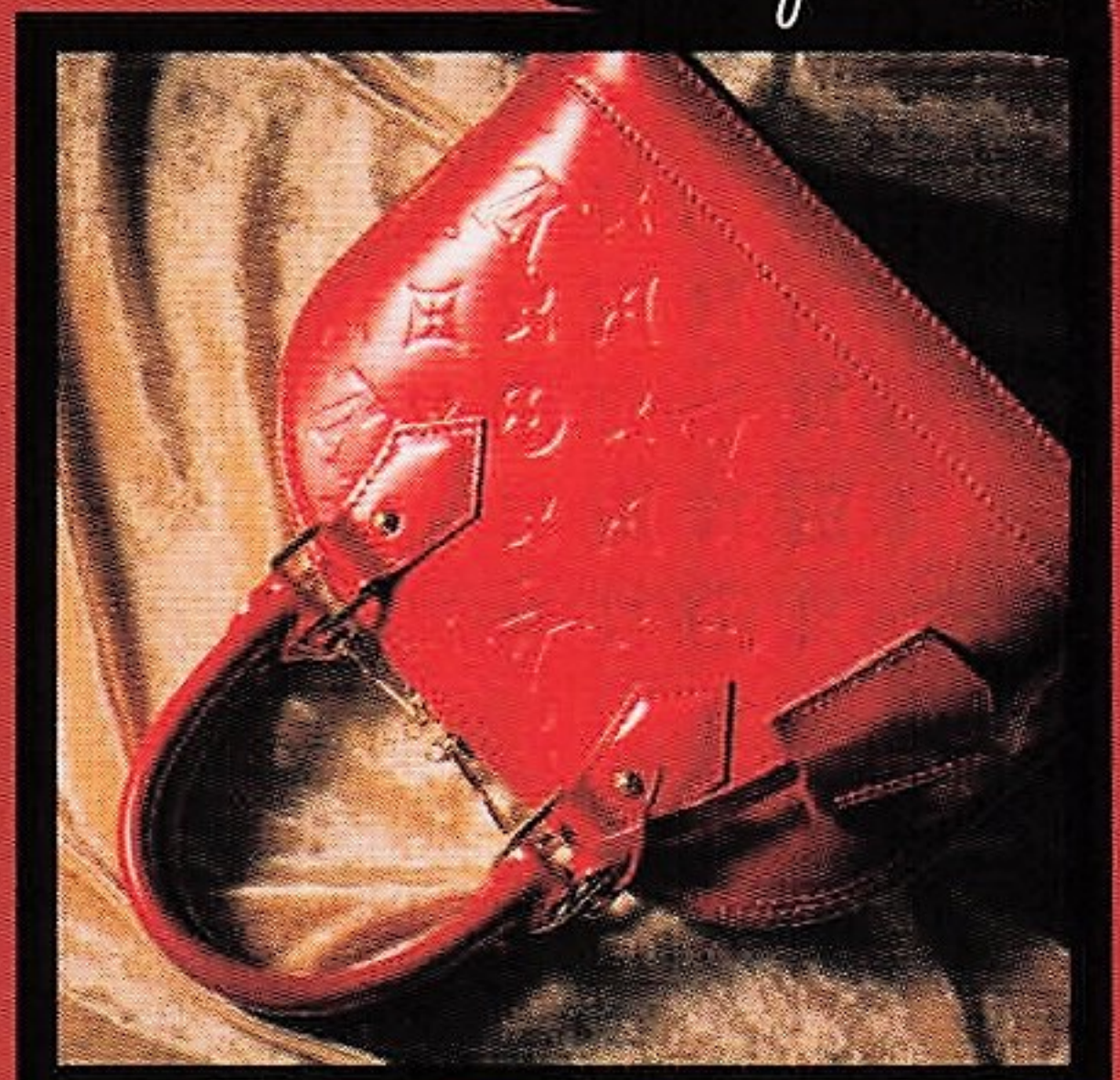
Vintage

流行りのないデザインだからずっと一緒に♥

2008年クルーズラインのピアス。オーロラストーンが何粒もついていてゴージャス。ココマーク入り♥ シルバーココマークピアス¥39,800／CHANEL（Paula's）

Vintage

今の時代にはないオールド感が漂うショルダーバッグ

［左］レザーショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥49,800／CELINE（Paula's） ［右］マカダム柄ショルダーバッグ¥24,800［ヴィンテージ品］¥24,800／CELINE（ROCOCO）

New product

ヴェルニブーム再燃の兆し!!

人気色はポム・ダムール。クリアな赤が魅力的。小さめのサイズ感がさりげなくてオシャレ😸 アルマBB ポム・ダムール¥138,000／ルイ・ヴィトン（BRAND OFF新宿歌舞伎町店）

※ヴィンテージ品と明記したものは基本的にUSED製品であり発売されていた当時の正規販売価格ではありません。直営店舗では既に取扱がありませんのでブランド店へ直接の問い合わせはご遠慮下さいますようお願い致します。

希少で芸術性の高い80'sアイテムが人気

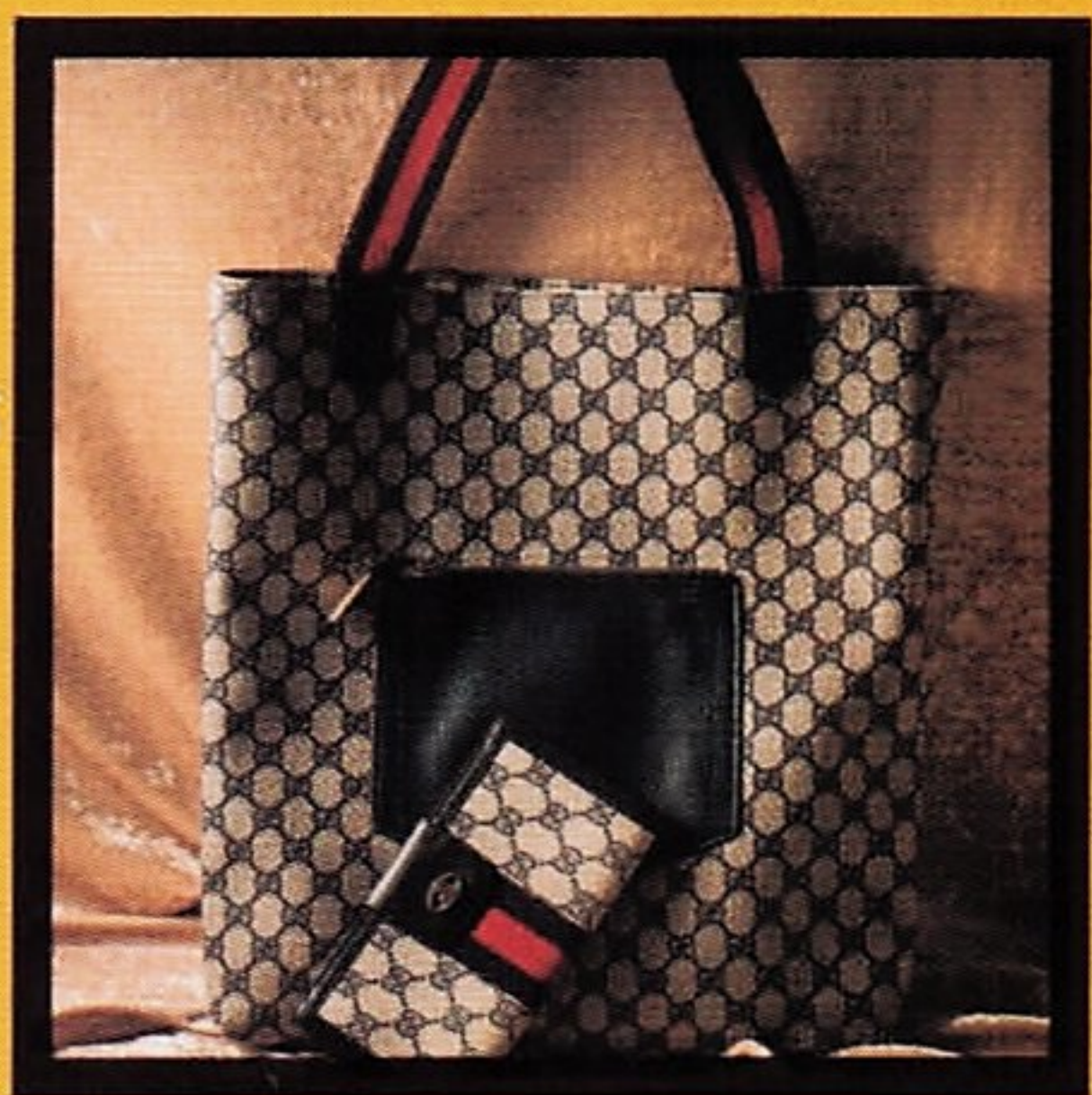
Vintage

新製品にはないシャビーシックな雰囲気が魅力的。街中でひっそり営む個人営業のヴィンテージ専門セレクトショップを探して♥

時代の変動を感じさせない永遠の美貌

現行の同じ製品よりも深みを感じられるのはやっぱりヴィンテージならでは。黒は一生もの。マトラッセ チェーンバッグ23センチ［ヴィンテージ品］¥168,000／CHANEL（Vintage Brand Shop Qoo）

オールドグッチのシェリーラインは80'sヴィンテージの象徴

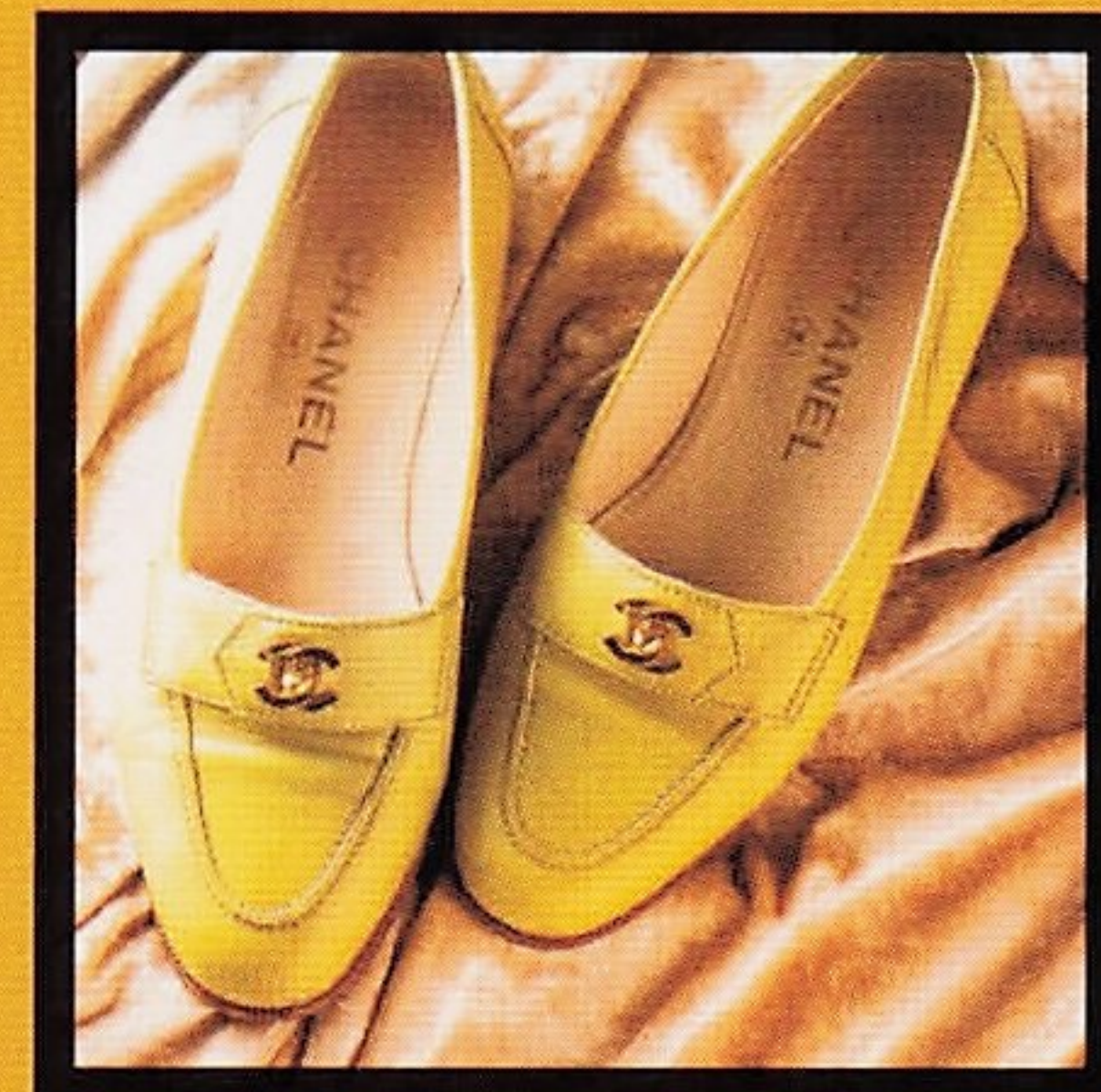
［左奥から］2WAYボストンバッグ［ヴィンテージ品］¥49,800、G金具バケツ型ショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥49,800／ともにGUCCI（ROCOCO）　シェリーライン チェーンショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥18,690、ラウンドミニショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥16,590、ポケット付きショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥29,190／すべてGUCCI（SOL）

ユニセックスな佇まいが現代になじむ

今は色の種類が多いシェリーラインもオールドグッチは赤×緑と、この赤×青が主流。トートバッグ［ヴィンテージ品］¥29,800、2つ折り長財布¥25,000［ヴィンテージ品］／ともにGUCCI（ROCOCO）

どんなアイテムも上品に飾ってくれる魔法のリボン

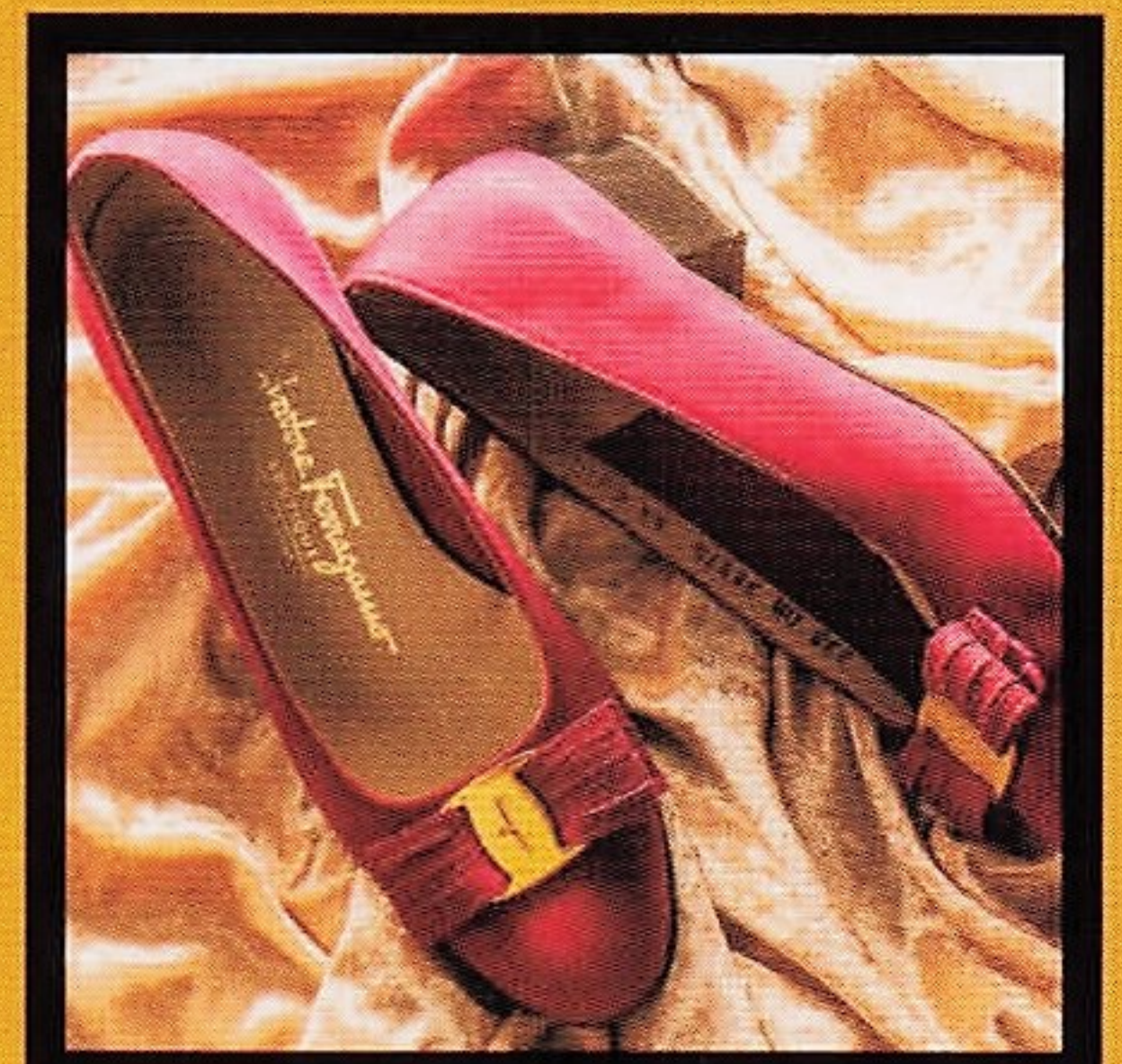
贅沢に垂れ下がったロゴ入りリボンブローチがコーデ全体を格上げしてくれるよ♥
リボンブローチ［ヴィンテージ品］¥29,800／CHANEL（Paula's）　カーディガン¥9,975／トコ パシフィック　中に着たシャツ¥5,980／リゼクシー渋谷109店　帽子／スタイリスト私物

明るいイエローグリーンがCHANELをカジュアルに

フェラガモの象徴リボンが今かわいい♥

ヴィンテージでカラーアイテムはレア!!　ビビッドカラーがトレンドの今季にはぴったりな靴♢。　リボンバックルパンプス［ヴィンテージ品］¥16,800／サルヴァトーレフェラガモ（Paula's）　グリーンローファー［ヴィンテージ品］¥29,800／CHANEL（Vintage Brand Shop Qoo）

毎日の時間がエルメスのように優雅に過ごせそう

往年のシャネラー旋風を感じられる豪華なスカーフ

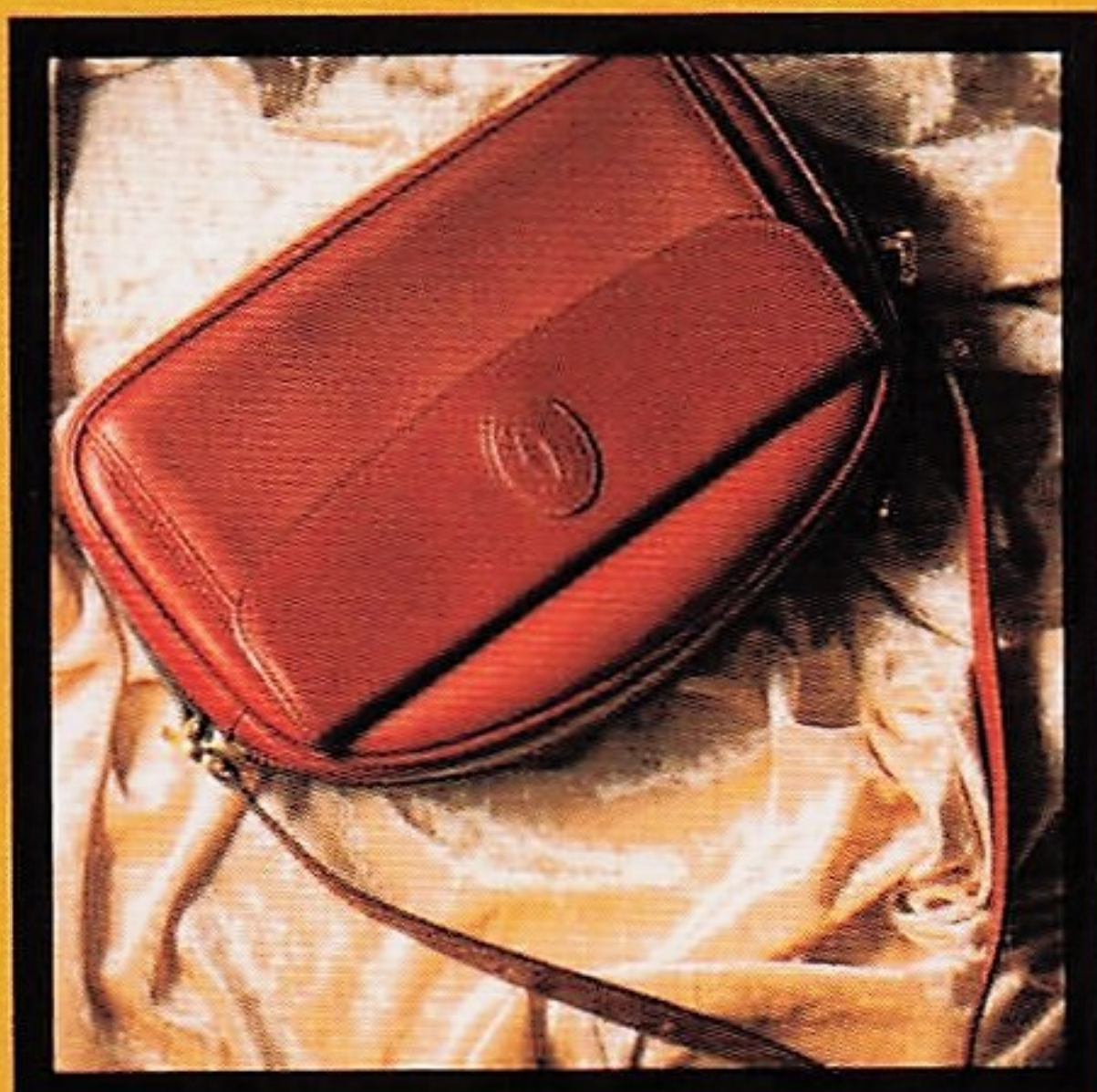
スカーフを上手に使えたらオトナの仲間入り。※エルメスのスカーフは2013年春夏製品です【写真右】ケリーウォッチ［ヴィンテージ品］¥69,800／エルメス（Vintage Brand Shop Qoo）　スカーフ カレ シルクツイル¥44,800／エルメス（マンマ・ミーア）【写真左】スカーフ［ヴィンテージ品］各¥29,800／ともにCHANEL（Paula's）

ジャカード素材が高級感を醸し出す

70〜80'sに生産された初期の品がレアで人気。今のトロッターとは違いジャカード素材なので重みや存在感が格段にアップ。ボストンバッグ［ヴィンテージ品］¥24,800、ショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥19,800／ともにDior（ROCOCO）

ペールトーンなら チェーンバッグを 軽やかに

グリーンはスエード、ピンクはニット素材だからかわいらしくポップな存在感♥ フリンジ付きスエードマトラッセバッグ[ヴィンテージ品]¥150,000／CHANEL（BRAND JAPON代官山） ピンクニットマトラッセバッグ[ヴィンテージ品]¥148,000／CHANEL（Paula's）

廃れた巾着デザインが 今だからこそ 新鮮でオシャレ

意外と服装を選ばず持てるこの形。こんなラフなデザインならCHANELでもカジュアルに持てる★ キルティング巾着ショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥63,000、レザー巾着ショルダーバッグ［ヴィンテージ品］¥168,000／ともにCHANEL（BRAND JAPON代官山）

昔ならではのレッド ブラウンが高級感ばっちり

ひっそり飾られたカルティエマークが上品さを作り出す。レザーショルダーバッグ[ヴィンテージ品]¥29,800／カルティエ(ROCOCO)

ココ・シャネルのような 貴婦人オーラを アクセサリーで演出して

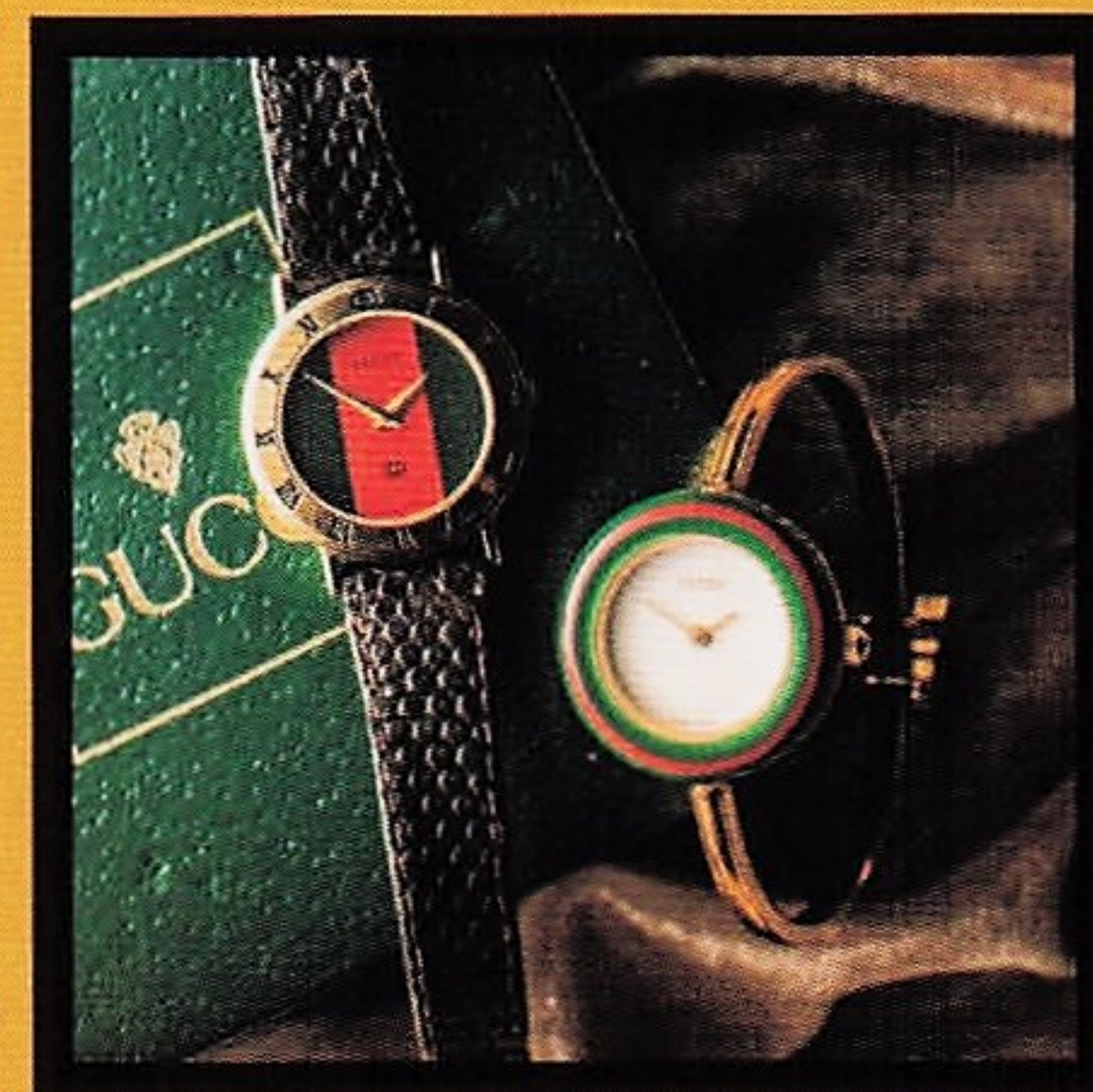
専属モデル（28歳／東京都） 独身・子供なし
加賀美早紀

服装に彩りを与えてくれるアクセサリー。身につけるだけで洗練された女性オーラが漂いそう。イヤリング［ヴィンテージ品］¥29,800／CHANEL（BRAND JAPON代官山） ココマークブローチ［ヴィンテージ品］¥22,800、バッグ型ブローチ［ヴィンテージ品］¥18,800／ともにCHANEL（Vintage Brand Shop Qoo） ジャケット¥13,650／トコ パシフィック ロゴトップス¥4,200／リゼクシー渋谷109店

存在感の大きい 小さなポーチ

コスメを入れたりシガレットケースにしたり使い方は自由♡ ブルーチェーン付き小物ケース［ヴィンテージ品］¥42,000、グリーン小物ケース［ヴィンテージ品］¥19,000／ともにCHANEL（BRAND JAPON代官山）

人と差をつけるなら 味のあるレザーを

定番ボリードが人気再燃中。今はなかなか見られないこんな色ならこなれ感が出せる。ボリード37 ゴールド トワル×バレニア［USED］¥239,800／エルメス（銀蔵 新宿本店）

伝統的シェリーラインで 時間を包み込んで

右の時計はベゼルの色が自由に変更できる全12色のリングとBOX付き。服装に合わせて色を変えればオシャレさ倍増。ベゼルチェンジバングル時計［ヴィンテージ品］¥29,800、シェリーライン リザード革時計［ヴィンテージ品］¥29,800／ともにGUCCI（ROCOCO）

ヴィンテージにしかない くすんだゴールドが素敵

新作と値段に大差がないのはそれほどに重宝されている証。お気に入りを見つけたら即買いが鉄則。【右から】ゴールドチェーンネックレス［ヴィンテージ品］¥42,800、パール付きイヤリング[ヴィンテージ品]¥23,800／ともにCHANEL（Vintage Brand Shop Qoo） キルティングイヤリング[ヴィンテージ品]¥29,800／CHANEL（BRAND JAPON代官山） ロゴイヤリング[ヴィンテージ品]¥29,800／CHANEL（Paula's）

高貴なブラックは 世代を超えて愛される品

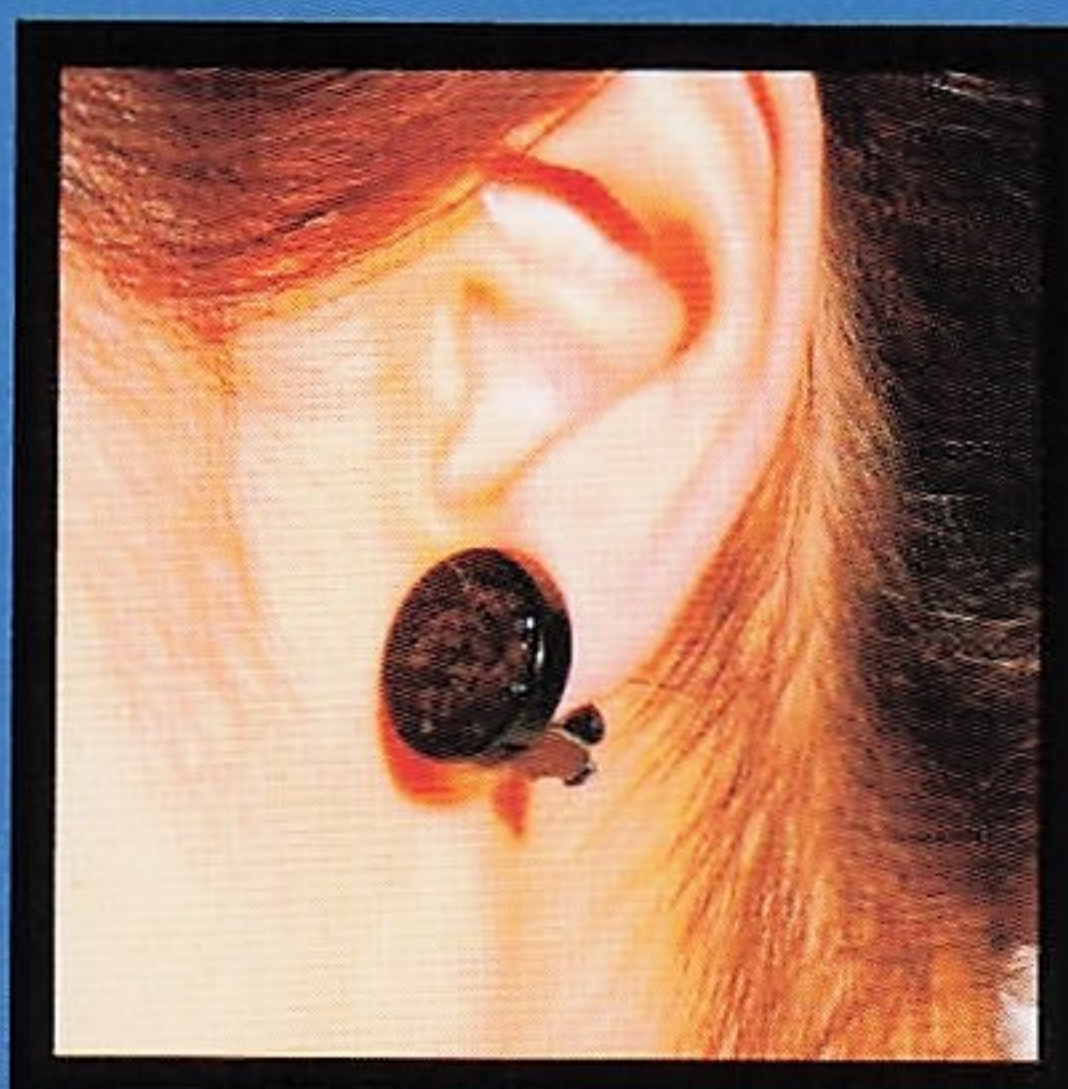
使えば使うほど味わい深くなるのは本物の証。スクエアの形が美しい腕時計プルミエールは現在人気復活中。パテント長財布［ヴィンテージ品］¥39,800／CHANEL（Paula's） プルミエール[ヴィンテージ品]¥72,800、レザーグローブ[ヴィンテージ品]¥49,800／ともにCHANEL（Vintage Brand Shop Qoo）

昔からの定番型を新色で買うのがブーム

New product

流行り廃りのない、伝統のある定番品が人気の傾向！ シーズン限定色なら人とかぶらず自分だけのお気に入りになりそうだよね♥

お出かけが楽しくなりそうなフラット♥

ゴールドをここまで上品に仕立て上げるのはさすがのひと言。バイカラーバレエシューズ￥56,700／CHANEL（トコ パシフィック）

飾りの少ないシンプルな形なのにオシャレ

黒の中から静かに浮かび上がるココマークが美しい。派手にならずオトナっぽく身につけられるよ。ボタン型イヤリング￥19,800／CHANEL（マンマ・ミーア）

キャビアスキンも年々色がアップデート

今期の秋冬新作。カラーアイテムもこんなシックな色を選べばいやらしさはゼロ。飽きることなくずっと持てそう。ゴールド キャビアスキン 3つ折り長財布￥95,800、コーラル キャビアスキン 2つ折り長財布￥79,800／ともにCHANEL（マンマ・ミーア）

深みのある色使いがガーデンパーティーを新鮮に

やわらかい型押し素材。華やかなブラウンだから女性らしく持てそう✨ ガーデンパーティPM ルージュアッシュ ネゴンタ￥328,000／エルメス（BRAND OFF新宿歌舞伎町店）

一生に一度は持ちたい女子の憧れバッグ

専属モデル 荒木さやか（28歳／東京都）独身・子供なし

約80年の歴史を持つケリー。時間が経てば経つほどに魅力も増加。ミニケリー ボックスカーフ 20cm[ヴィンテージ品]￥350,000／エルメス（BRAND JAPON代官山） イヤリング[ヴィンテージ品]￥23,800／CHANEL（Vintage Brand Shop Qoo） ファージャケット￥10,500、ショーパン￥6,980／ともにリゼクシー渋谷109店 ハット[参考商品]／DURAS リング／モデル私物

インパクトのある花柄がヴェルニを目新しく

2013年の春夏新作イカットシリーズ。ヴィトンらしいアートが美しい。ローズとブルーをおソロで持ちたい。イカット・フラワー カタリーナNSローズヴェルール￥189,800、イカット・フラワー ジッピーウォレット グランブルー￥119,800／ともにルイ・ヴィトン（銀蔵 新宿本店）

1日何度も使うからかわいいものが気分も上がる♥

大きなリボンはいくつになっても心くすぐられるよね♥ ジップの型がカジュアルに持てて人気。リボン付きラウンドファスナー長財布￥62,800／プラダ（マンマ・ミーア）

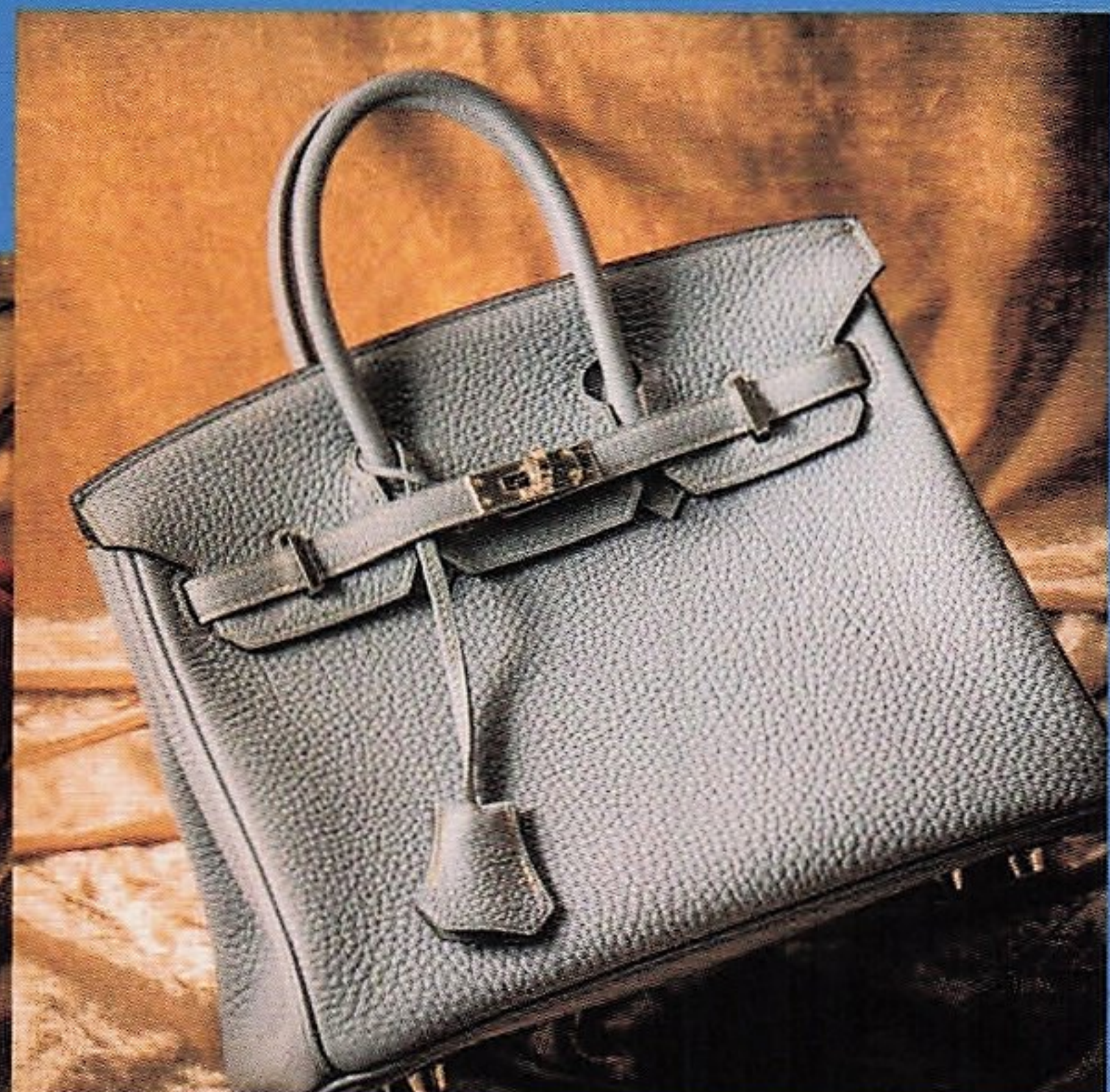
★スタッズは金運も上がりそう✨

定番ダミエは毎シーズンの限定ものが狙い目

ダミエの長財布は2013年の秋冬新作。トランクのプリントアートがダミエをよりスタイリッシュに✨ ジミーチュウには珍しいネイビーもおすすめ★ 【右】ダミエ ポルトフォイユ・サラ￥87,150／ルイ・ヴィトン（BRAND OFF新宿歌舞伎町店）【左】ラウンドファスナー長財布 フィリパ￥52,800／ジミーチュウ（銀蔵 新宿本店）

凛とした佇まいは持つ人を強く見せてくれる

カーフレザーでこの赤は珍しい。まわりを囲むステッチがかわいらしさを作り出してくれてるよ♥ ちょっとしたお出かけに。カーフステッチチェーンバッグ￥128,000／CHANEL（マンマ・ミーア）

明るい色のバーキンならバッグ自体がやさしい表情に

2012年に発売された落ち着いたブルー。気軽に持てる25cmがお姉さん世代に人気。バーキン25 ブルーリン トゴ S金具P刻￥1,580,000／エルメス（BRAND OFF新宿歌舞伎町店）

ヴィンテージも新作もいろいろ♥

お姉さんたちの買ったばっかりハイブランド品♥

ブランド好きなお姉さんたちが半年以内に買った私物をご紹介♥　2〜3万円のお手頃品から50万円以上の高価なものまでありました✧　ココでもやっぱり定番品や海外限定色などが登場♪

クロムの日本未発売バッグ

荒木さやか

あまり見かけない色にひとめぼれ♥

カッコいい上に日本未発売と聞いてPaula'sで即買い♥　サイズ感も程よくて使いやすい！

CHANELのボーイシャネル

青木りえさん

カッコ良く持てるこの形が好き♥

普通のチェーンバッグよりもこっちのほうが形が好き♥　広島のシャネルで35万円くらい。

ルルギネスのがま口バッグ

木村美和子先生

70's風の個性的なプリントが好き♥

六本木ヒルズの直営店で70,000円くらいでした。柄がかわいくて気になってるブランド♥

エルメスのガーデンパーティー

LALAさん

今年らしく派手なカラーものを選んだよ♥

カプシーヌというオレンジ色がかわいくて買ったよ。大容量だからお出かけにも便利！

ヴァレンティノのリボンバッグ

若林奈緒さん

日本にはない色でお気に入り♥

最近注目してるヴァレンティノ。どうしてもこの色が良くて海外から取り寄せました

エルメスピコタンのシエンヌ

山田るり子さん

昔定番だった色だけど今あえて珍しいいよね♥

8月にオーストラリアへ旅行したときに現地のエルメスで購入。30万円くらいでした♥

Shoes

Sayakaの♥

エルメスのケリー金具付きローファー

コレもPaula'sで25,000円くらいで買ったよ。どんな服装にも合うし今っぽい♥（さやか）

Sayakaの♥

CHANELのヴィンテージローファー

Paula'sで一目惚れして買ったよ！履き古したUSED感があえてイイの♥（さやか）

Naoの♥

miumiuのスワロヒール①

キラキラしたものが好きだから見た目がとにかくお気に入り✧　パーティーに◎♥（奈緒）

DOLCE&GABBANAのブーツ

メッシュ素材×ファーの組み合わせがかわいすぎ♥　パリのドルガバで購入です。（るり子）

グッチのヴィンテージローファー

氷野祐香さん

いい靴を履くとコーデ全体が上品になるよね✧

パリでたまたま見つけたセレクトショップで30,000円くらいで買った♥　状態も良かったし掘り出し物。

Naoの♥

miumiuのスワロヒール②

ヒールがスワロってだけで何足も欲しくなっちゃう♥　これは2013年の春夏物。（奈緒）

Rurikoの♥

miumiuのスニーカー

これも贅沢なホロ使いに一目惚れ。つま先にスタッズがあしらわれているのも◎（奈緒）

Bag

Naoの♥

クロムのJJディーン香港限定色

この色が欲しくて香港から取り寄せ♥　絶対人とかぶりません★　46万円でした。（奈緒）

Rurikoの♥

エルメスのボリード27 スフレ

10月にパリの空港で50万円でした。この色にハマっているので見つけて即買い♥（るり子）

Naoの♥

セリーヌのラゲージは1つあると便利

子供の行事など父兄が集まるフォーマルな場によく使っています。25万円くらいでした。（奈緒）

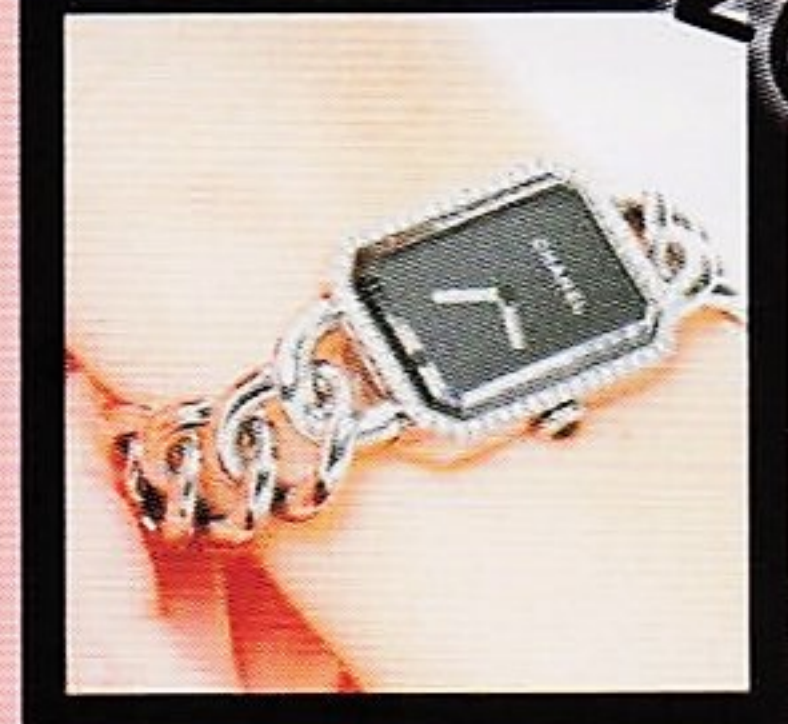
Chinoの♥

バレンシアガのクラシックファースト

やっぱりコレが使いやすいしこのサイズが好き！　大阪で18万円くらいで買ったよ。（ちの）

Watch

CHANELの腕時計プルミエール

河崎ちのさん

上品な存在感がお気に入り

高級腕時計特有のかしこまった感じがなくジュエリー感覚でつけられるから好き♥　65万円くらいだったよ✧

Naoの♥

ロレックスのデイトジャスト

これは誕生日にいただいたもの。流行もなく永遠に使えそうな重鎮さがお気に入り。（奈緒）

ヴィンテージのデイトジャスト

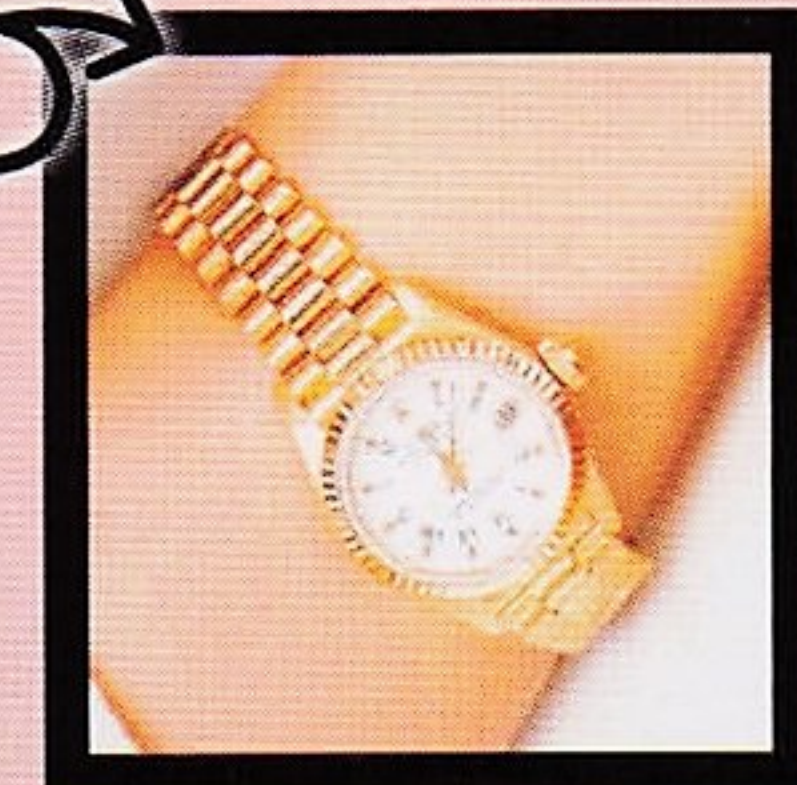
MERIさん

時間の経った風合いが好き♥

旦那さんからのプレゼント。新品には見られないゴールドの重みがお気に入りだよ♥

Rurikoの♥

ショーメの時計クラス・ワン

彼が誕生日にプレゼントしてくれたもの。ブティック限定の希少モデルなんですよ♥（るり子）

Accesarry

Rurikoの♥

スワロフスキーのネックレス

銀座のスワロフスキーで20,000円くらい。お手頃価格なのにかわいくて愛用中♥（るり子）

Naoの♥

クロムのサングラス

フレームがゴールドでできている高級感と光沢がお気に入り✧　22万円でした。（奈緒）

忘・新年会、おせちにおもち…油断しがちな年末年始こそホームケア♥

お姉さん百貨店 大決算スペシャルSale!!

赤字覚悟の福袋登場!!

2013年もお姉さん百貨店をご愛用頂きありがとうございました♥　そして2014年も宜しくお願い致します✧　日頃の感謝を込めて採算度外視で作った福袋3種類と、このシーズンの悩みを解消するアイテムを紹介します

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

「冬だから」とか関係なく美肌&美貌を手に入れたい

専属モデル 荒木さやか（28歳／東京都）独身・子供なし

お姉さんたちが選んだ 冬のお悩み解消グッズ

効き目が早い、純度100%の最高級プラセンタ✧

プラセンティーナ♥ 8,400円

プラセンティーナは純度100%の国産馬サラブレッドプラセンタを配合。美容エキスの主成分であるアミノ酸が豚プラセンタの1184倍！　飲んですぐに効果を実感できるのは、この違い♥

http://placentina.jp/ ココでも買えるよ！

1日5分のストレッチを強力サポートするサプリ

SuRaRi♥ 6,800円

首都圏で100店舗のリラクゼーションスタジオを展開するリラクが開発♪　お客さんの悩みを研究し尽くして完成させたサプリなので、効果は抜群✧　集中的に身体を活性化させるメリロートも配合♥

http://surari.jp ココでも買えるよ！

実際に試してみたよ

case1 プラセンティーナを飲んで乾燥肌と冷え性を解消!

寝る前にプラセンティーナを1カプセル飲んだよ♪　2日目くらいからメイクのノリがよくなったのを実感!　身体も軽くなった感じがして、冷え性も少し改善されたかも♥

AFTER ← BEFORE

いつも一緒にいる友達から「化粧ノリ良くない!?」って褒められた♥
他に特別な美容法はしてないのに、起きたての顔がツヤっとしてた✧

主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし MERIさん

私が試しました♥

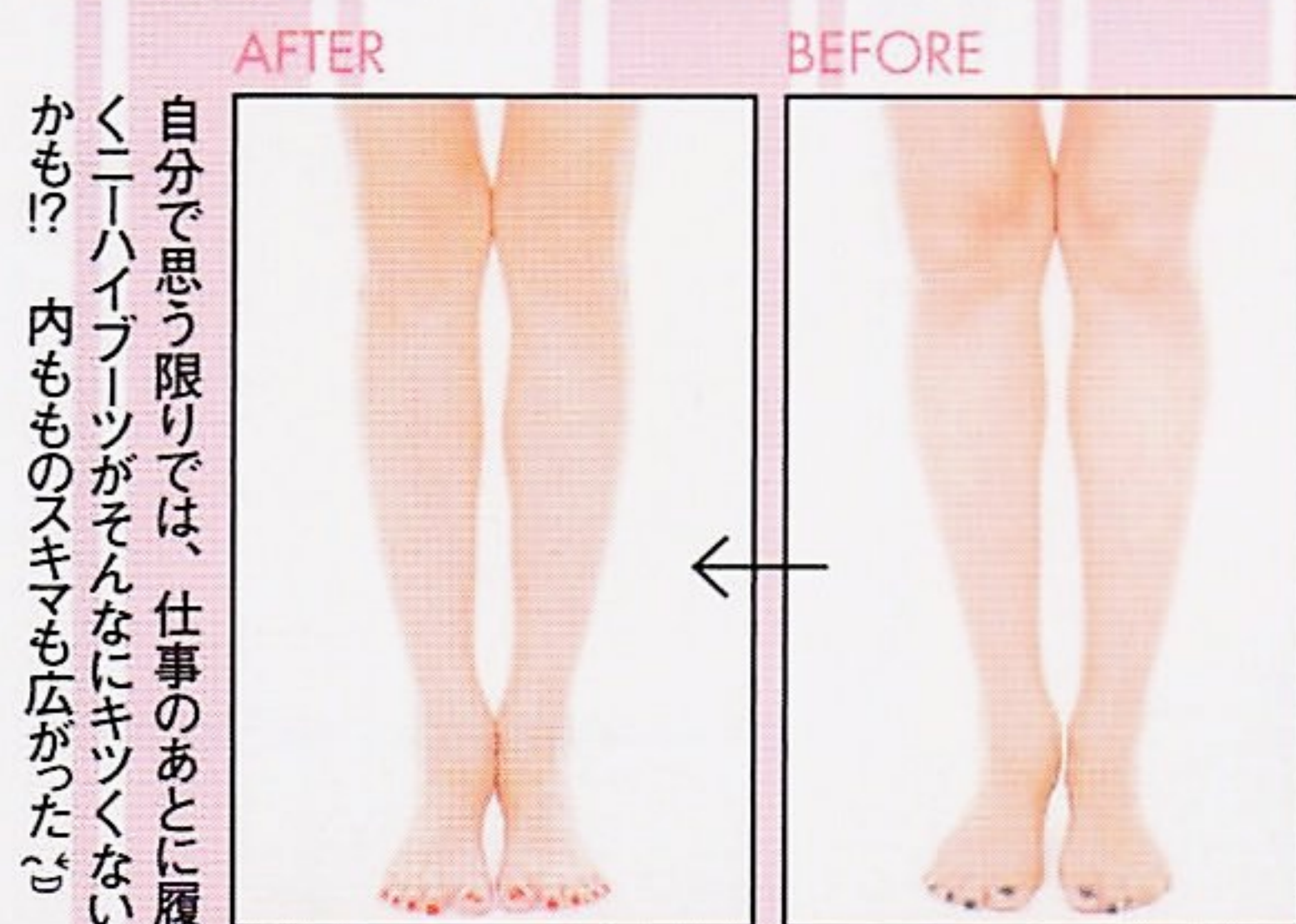
私の悩み：ちょっと薄着で出かけると冬はすぐに熱が出るほどの冷え性　夜眠れないこともあるよ。

case2 SuRaRiを飲んで冷え性とむくみを解消!

ここ1週間くらい、起きてすぐに1回3粒飲み続けてみたよ♪　むくみがひどいときはお風呂でリンパマッサージするけど、飲むだけだからストレスなく続けられたよ

AFTER ← BEFORE

自分で思う限りでは、仕事のあとに履くニーハイブーツがそんなにキツくないかも!?　内ももののスキマも広がった

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身・子供なし LALAさん

私が試しました♥

私の悩み：元々は超がつくほどの冷え性　むくみも年齢を重ねるにつれて出やすくなった。

赤字覚悟の
福袋大販売会♥

福袋 A

内から外から全身ケア♥
冬ごもりの時間を贅沢に✧

冬太り撃退セット♥

サイトで人気を誇るアイテムを集めました！目玉は下半身ヤセにイイジゼリズム2種、ファンデがキレイに塗れる電動パフ、イオン導入の20倍もスゴい潤肌マジックリフトの三つどもえ✧ この品揃えでこの値段は買わなきゃ損！

顔も身体も肌ツヤも自分へのご褒美に福袋

福袋Aの中身はコレ♥

	品名	価格
a	電動パフ	3,980円
b	ジゼリズムサプリ(むくみ撃退サプリ)	4,200円
c	BE SPA(入浴剤)	3,150円
d	ジゼリズム置き換えダイエット	4,800円
e	潤肌マジックリフト(「JUICY-UPシリーズ」2本入り)(美顔器&美容液)	36,800円
f	ユビタマゴ(マッサージグッズ)	1,995円

通常なら合計54,925円！

ココがウリ♥
1. 36,800円の潤肌マジックリフト入り！
2. 下半身太りを解消するジゼリズムはWセット✧
3. 見た目以上の実力を発揮するユビタマゴ入り♥

aの電動パフは初登場 メイクさんにやってもらったようなベースメイクが作れるよ。外出前に手が汚れないのも嬉しいポイント★

55% OFF!!

福袋価格 定価54,925円 → 25,000円!!

福袋 B

たるんだ毛穴に居残る汚れ
大掃除してつるピカ肌に✧

毛穴撲滅セット♥

姉アゲハ公認商品が入った福袋Bは、値引率も内容も要注目！ 特にオススメなのは、累計売上げ8万台を達成したアクアフューチャースキンが定価以下で買えること♥ その他のアイテムも使用感をすぐに実感できるものばかり♪

63% OFF!!

福袋価格 定価53,250円 → 20,000円!!

age美セットは3タイプの中から好きなテイストを選んでね♥
A ゴージャスライン
B スイートライン
C クールライン

eはもっちり泡で肌をこすらず、汚れや角質をオフする夜用クレンジング石けん。毎日の洗顔でTゾーンや小鼻のザラつきがなくなるので、特別な角質ケアが必要なくなるよ♪

今年の汚れは今年のうちに♥
大掃除前に毛穴掃除で肌つるりん

福袋Bの中身はコレ♥

	品名	価格
a	スリムレディ(酵素ドリンク)	3,600円
b	ユビタマゴ(マッサージグッズ)	1,995円
c	アクアフューチャースキン(美顔器&美容液)	23,790円
d	みみつぼジュエリー特別版	4,200円
e	ヌードドレッシング(洗顔石けん)	4,515円
f	age美ケアスティック&エッセンス(美顔器&美容液)	12,000円
g	ブランピュール100(フェイシャルパック)	3,150円

通常なら合計53,250円！

ココがウリ♥
1. アクアフューチャースキンが定価以下✧
2. age美セットは好きなテイストが選べる♥
3. スリムレディで手軽に酵素生活スタート★

福袋 C

冬こそ手をかけるべき✧
脂肪も胸も理想の場所へ✧

美ボディ造形セット♥

お姉さん世代の身体のことを1番に考えて作った福袋をご紹介！ ヤセにくい部分に刺激を与えるユーザップ・ミニや老化によってしぼむ胸にヴィクトリアチャーム ずん胴になりがちな身体のラインをこの福袋で整えよう♥

ボディラインもムダ毛もケアしレベルの高い身体になりたい✧

55% OFF!!

福袋価格 定価32,835円 → 15,000円!!

福袋Cの中身はコレ♥

	品名	価格
a	uZap Mini(部分ヤセEMS)	18,900円
b	ラブリーゾーン ヘアリムーバー(除毛剤)	3,980円
c	ヴィクトリアチャーム(バストアップサプリ)	3,980円
d	エゴイスタ スーパーアイダブル(二重まぶた用リキッド)	3,980円
e	ユビタマゴ(マッサージグッズ)	1,995円

通常なら合計32,835円！

ココがウリ♥
1. ユーザップ・ミニが定価以下で買える♪
2. アンダーヘアの処理も抜かりなくケアできる♥
3. 密かな人気のあるスーパーアイダブル入り★

ヤセにくい二の腕、ふくらはぎなどの脂肪を集中的にマッサージするユーザップ・ミニが入ってこの値段の福袋は見逃し厳禁！

※1／ローズの香り、ゆずの香り、ラベンダーの香りとありますが香りは選べません。
※2／ピンクとイエローとありますが色は選べません。

coat snap 01

Gown coat

〜ガウンコート〜

ウエストをキュッと閉めれば、女性らしいシルエット✧ 着ぶくれが気になるお姉さんたちの人気が集中したよ♥

Tops…no brand…¥5,000
Bottoms…salire…¥7,000
Bag…LOUIS VUITTON…¥200,000
Shoes…R&E…¥12,000

コートOFF ↔ コートON

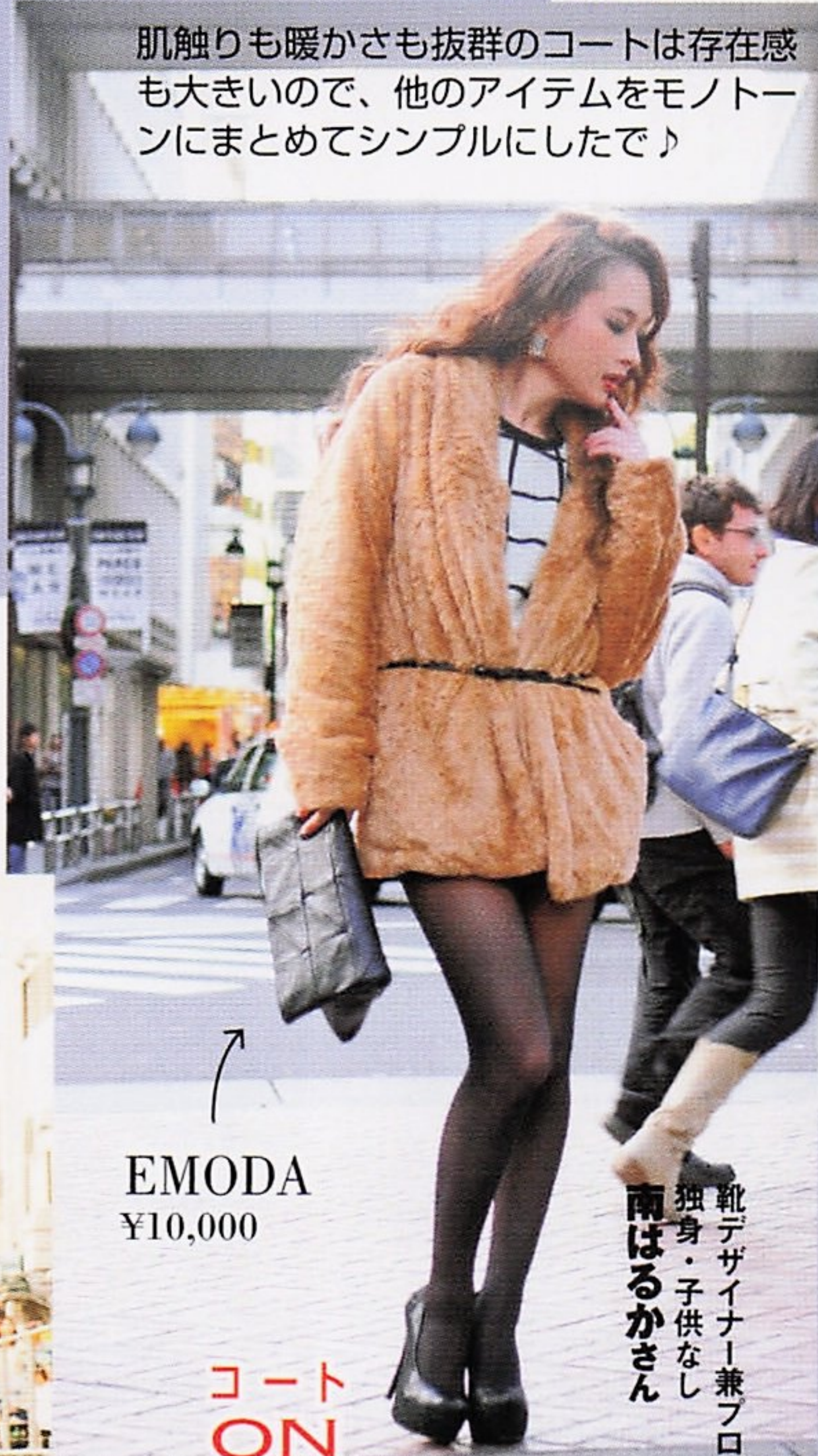
シークレットガーデン西中島勤務（28歳／大阪府）独身・子供なし
橘れいなさん

rienda ¥55,000

ダークにならないようにショッピンをアクセントに

コートはなるべくAラインのものや1枚で着て暖かいものを選んで、太って見えないようにしとる 首もとのファーが♥

コートをブラウジングして着ぶくれ防止に脚長効果✧

肌触りも暖かさも抜群のコートは存在感も大きいので、他のアイテムをモノトーンにまとめてシンプルにしたで♪

EMODA ¥10,000

靴デザイナー兼プロデューサー（27歳／大阪府）独身・子供なし
南はるかさん

コートON ↔ コートOFF

Tops…??…¥5,000
Bottoms…3rd by VANQUISH…¥?
Bag…Bershka…¥3,000
Shoes…Rechercher…¥8,900
Earrings…KIKKA THE DIARY OF…¥1,500

Anna Kerry ¥50,000

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
早川沙世

コートON ↔ コートOFF

ベルトの大きめリボンで高い位置にウエストマーク

ヘチマ型の襟がかわいい真っ白のコートはラインがキレイ♥ レオパードのバッグをポイントにして大人かわいいスタイルに。

Rompers…snidel…¥16,000
Bag…CELINE…present
Shoes…rienda…¥20,000
Necklace…CHANEL…¥60,000

お姉さん世代のコートは、シルエット選びが重要でした♥

Coat SNAP

ヘアとのバランスにもご注目!!

ヒートテックを手放せなくなった今、真冬コーデを楽しんでいますか？ お姉さんたちのハートを射止めた最旬コートを紹介するよ♥ 着ぶくれしないスタイルアップの術も必見

PHOTO_Masahiko Nakatsu (Giraffe), Yusuke Ito (PEACE MONKEY) [Angel, ERINA, MERI, RIE, MAYUMI, SAYO, SAWA, AIMI, REIKO], Nobuyuki Sasaki [SAYAKA, KEIKO, MISAKI, RURIKO, CHINO, MIWAKO], Ryota Hamaguchi [REINA] HAIR_Asami Yamamoto, Madoka Toyoda (Addict Case), Hideyuki Shimojo (f-me) EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

千鳥コートと白タイツでクラシカルドーリー

ウエストマークの位置が高いのでずん胴に見えない✧ ベレー帽はおしゃれに見えるし上にポイントが作れるのでハマり中♪

JESUS DIAMANTE
¥130,000

けいこ
専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人・妊娠7ヵ月

コート ON
コート OFF

Tops…MILK…¥20,000
Bottoms…MERCURY DUO…¥4,000
Bag…sanrio…¥5,000
Shoes…JESUS DIAMANTE…¥30,000
Hat…GALSTAR…¥1,500
Tights…??…¥300

小さめチェーンバッグとグローブで赤文字系に

取り外しできるインナーのカーデを着てもセットものだからシルエットがキレイ♪ 襟も大きいので、ウエストマークするとメリハリができる♥

DURAS ambient
¥22,000

渡辺かなえさん
トレーラー運転手（29歳／千葉県）
独身・子供なし

コート ON
コート OFF

Dress… DURAS ambient…¥13,000
Bag…CHANEL…present
Shoes…DOLCE&GABBANA…¥?
Gloves…Lilidia…¥9,000
Watch…Gaga Milano…present

黒と赤系で色をまとめて女らしくスタイルアップ♥

流行りにとらわれないコートを1着持つと大人になったなって感じる♡ フルラのバッグは色と素材がお気に入り♪

cITRUS nOTES
¥100,000

本田和恵さん
ヨガインストラクター（32歳／東京都）
独身・子供なし

コート OFF
コート ON

Tops…FREE'S MART…¥8,900
Bottoms…FREE'S MART…¥8,900
Bag…Furla…¥89,000
Shoes…DIANA…¥30,000
Gloves…NATURAL BEAUTY BASIC…¥10,000

ベージュカラーがよりレディ気分を盛り上げる♥

ファーと襟にボリュームがあるので、スキニーを合わせて重軽バランス♥ このスキニーはストレッチが神！ 次は細身のダウンを狙ってるよ✧

JUSGLITTY
¥50,000

奥山絵里奈さん
イベントコンパニオン（29歳／東京都）
独身・子供なし

コート ON
コート OFF

Tops…Lily Brown…¥8,000
Bottoms…JEANASIS…¥6,900
Bag…CHANEL…¥?
Shoes…ESPERANZA…¥8,900
Earrings…claires…¥300
Choker…??…¥1,500

coat snap 02

Fur coat

〜ファーコート〜

羽織るだけで一気にゴージャスになるファーコートはひとり1着が定番♥ 暖かさも文句なし✧

EMODA ¥15,000

コートを肩がけしてゴージャス感をアップ✧

タイトスカートを合わせてIラインにまとめることで、ファーコートとのバランスを取るよ♥ 女優帽で視線もアップ✧

彩那さん ひとでま美人モデル(25歳/東京都)独身・子供なし

コートOFF ⇔ コートON

Tops…LIP SERVICE…¥3,990
Bottoms…SpRay…¥2,900
Bag…MURUA…novelty
Shoes…phebely…¥3,150
Hat…UNIQLO…¥500

SELECT SHOP ¥60,000

山上紗和さん Bar Lounge Amethyst代表(29歳/東京都)独身・子供なし

コートON ⇔ コートOFF

ちょっと背伸びのお姉さん♥でも老けて見えない上品コーデ

襟元とボディのファーの組み合わせがかわいい♥ すごく軽いのに超暖かいよ！ コーチのバッグは友達とお揃いで買って、最近毎日使ってる

Dress…titty&Co.…¥20,000
Bag…COACH…¥?
Shoes…ROSESSENCE…¥20,000

GRACE CONTINENTAL ¥80,000

若林奈緒さん サロンド・8carat経営(32歳/東京都)バツイチ独身・娘1人・息子2人

コートOFF ⇔ コートON

Dress…EMILIO PUCCI…¥70,000
Bottoms…EMODA…¥7,000
Bag…Christian Dior…¥350,000
Shoes…??…¥55,000
Fur-piece…MATERIA RU…¥30,000
Fur-charm…??…¥25,000

ポンチョ風ならファーがちょっぴりカジュアル

ワンピの下に履いたスカートとバッグの色を合わせて差し色にしたよ♥ ファーのポンポンは他にはない特大サイズがお気に入り！

リボンをポイントにした大人モノトーンコーデ

手触りが気持ちいいコートにオフホワイトのバッグを合わせて優しい感じのモノトーンに♪ 太ベルトで脚長効果を狙ったよ。

rienda ¥13,000

牧内美奈子さん イベントMC&ヨガインストラクター(27歳/東京都)独身・子供なし

コートOFF ⇔ コートON

Jacket…ROYAL PARTY…¥10,000
Set up…LIP SERVICE…¥10,000
Bag…Bottega Veneta…¥200,000
Shoes…ROYAL FLASH…¥122,000
Belt…Delyle NOIR…¥5,000

coat snap 03

Coat with the fur

〜ファー付きコート〜

総ファーよりも袖口や襟元など部分的なファーがより一層甘さを引き立ててくれるので、甘めなお姉さんたちに人気

山田るり子さん
IT企業 代表取締役社長（29歳／東京都）
独身・子供なし

ロイヤル チエ
¥400,000

総ファーよりも高めに見える段デザイン✧

ハート柄がかわいいワンピはパリで購入♥　色使いがシックなので大人っぽい
レモンイエローのバッグを合わせて爽やかに上品に✧

コート OFF
コート ON

Dress…??…¥39,000
Bag…HERMES…¥600,000
Shoes…DOLCE&GABBANA…¥80,000
Watch…CHANEL…¥?
Sunglasses…GUCCI…¥?

木村美和子先生
木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）
独身・子供なし

RESEXXY
¥10,000

丈短コートにAラインワンピを合わせた黄金バランス✧

パープルのニーハイはカラーが珍しくて購入✧　ベロアのワンピならファーとの相性がよく全体のバランスも取りやすい

コート OFF
コート ON

Dress…Chedel…¥7,000
Bag…CHANEL…¥350,000
Shoes…Oui,Ayano Ruban…¥40,000
Hair accessories…DURAS…¥1,600

青木りえさん
広島の看護学生（28歳／広島県）
独身・子供なし

snidel
¥30,000

Tops…snidel…¥10,000
Bottoms…snidel…¥12,000
Bag…CHANEL…¥380,000
Shoes…DIANA…¥22,000
Earrings…CHANEL…¥30,000

コート OFF
コート ON

アイスブルーの色が真冬に映える✧

コートのシルエットがまっすぐだから、ブーティで足元をすっきりさせたよ♪
レース柄ラインのタイツでIラインを意識しました

真優川咲さん
ヨガインストラクター習得中（27歳／東京都）
独身・子供なし

Dolce&GABBANA
¥500,000

赤と白の組み合わせでフレンチガール♥

コートはドルガバで一目ボレ♥
アップヘアにしてAラインのシルエットを強調したよ　ニットを着込んでもごわつかない✧

コート ON
コート OFF

Dress…GOLDS infinity…¥6,000
Inner…GROWZE…¥5,000
Bag…CHANEL…¥450,000
Shoes…Christian Louboutin…¥180,000
Necklace…SHIBUYA109…¥3,000
Belt…SHIBUYA109…¥3,000

加賀美早紀
専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし

??
¥11,000

アシンメトリーなジップが女らしさにエッジを投入★

ヘアスタイルもアシンメトリーにして甘さとエッジのバランスを調整したよ♪
黒コーデにはショッピンの小バッグをアクセントに

コート OFF
コート ON

Tops…Helmut Lang…¥26,000
Bottoms…rienda…¥10,000
Bag…rienda…¥8,000
Shoes…JIMMY CHOO…¥?

Coat snap 04

No-collar coat

〜ノーカラーコート〜

ストールやマフラーを巻いても、ダウンヘアでももたつかないのが嬉しい✧ 大人っぽく見えるのも高ポイント♥

バイカラーコートにボルドーを効かせて♪

ヒョウ柄のバッグは小さいのを選べば程よいアクセントになる✧ 次はタイトなベージュのムートンコートが欲しいな

OPAQUE CLIP ¥20,000

森真由美さん（株）MizUKI代表取締役社長（31歳／福岡県）バツイチ独身・息子1人

コートON ⇄ コートOFF

Tops…OPAQUE. CLIP…¥5,000
Bottoms…DURAS ambient…¥10,000
Bag…import…¥80,000
Shoes…grove…¥10,000

SG LADY ¥?

古橋綾香さん 歯科医療事務（30歳／東京都）既婚・妊娠9カ月

コートON ⇄ コートOFF

Set up…??…¥6,000
Tops…??…¥?
Bag…PRADA…¥220,000
Shoes…マルイ…¥8,000

Iラインシルエットで妊婦でもすっきり♪

白やベージュトーンできちんとお姉さん風♥ 明るい色はレフ板効果も期待できるしね（笑）。ヒールは低いし、ストラップ付きで安定感も抜群✧

ロングマフラーがIラインを強調✧

1枚でおしゃれに見えるからロイヤルブルーのコートは買って正解♥ グローブは安いのに指輪っぽいビジューのおかげでコーデが高めに見える

Danny&Anne ¥30,000

宮下美恵さん ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）既婚・娘2人

コートON ⇄ コートOFF

Dress…Danny&Anne…¥?
Bottoms…deicy…¥13,000
Bag…CHANEL…¥380,000
Shoes…NINE…¥38,000
Maffler…ZARA…¥?
Gloves…WONDER…¥8,000
Sunglasses…GUCCI…present

カジュアルコートを格上げするロイヤルブルーの鮮やかさ✧

ボアが取り外せるから1着で春まで使える♥ このコートがカジュアルだから、オフホワイトの形がキレイなコートを探し中

moussy ¥20,000

小笠原令子さん アイラッシュサロンVERITE オーナー（33歳／東京都）バツイチ独身

コートON ⇄ コートOFF

Tops…SLY…¥8,000
Bottoms…ZARA…¥8,000
Bag…TWNROOM…¥1,000
Shoes…Forever 21…¥3,500
others…??…¥?

SLY ¥?

美咲さん 歌舞伎町閣〇勤務（30歳／東京都）独身・子供なし

コートON ⇄ コートOFF

Tops…GYDA…¥5,000
Bottoms…Rady…¥15,000
Bag…CHANEL…¥300,000
Shoes…EGOIST…¥16,000
Belt…EGOIST…¥?

赤小物なら辛口コーデに女の顔をちら見せできる

クラッシュデニムとスタッズのブーティを合わせてミリタリーJKをちょっぴりハードに✧ 襟のラムファーが♥

tatras ¥80,000

LALAさん 六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身・子供なし

コートOFF ⇄ コートON

Tops…DRWCYS…¥12,000
Bottoms…rich…¥15,000
Bag…HERMES…¥800,000
Shoes…Christian Louboutin…¥?

Coat snap 05

Other

ダウン＆ブルゾン派は脚見せで、ミリタリー派はカラーバッグで全体のバランスを取るのがルール

面積大のボアコートは中を白にしてメリハリを

リュックは子供と出かけるときに手があくから便利で最近ハマり中✧ キルティングデザインのショートブーツも奇抜でお気に入り！

EMODA ¥13,000

鈴木愛美さん ランウェイチャンネルブロガー（27歳／千葉県）独身・息子2人

コートOFF ⇄ コートON

Tops…GROWZE…¥5,000
Bottoms…EMODA…¥8,000
Bag…MCM…¥60,000
Shoes…MURUA…¥?

真っ黒の中にさりげない千鳥とスタッズがポイント★

ゆるだぼのブルゾンは脚見せにキャップを合わせてスタイルアップ 巻きおろしで女っぽさをキープ♪

FIG&VIPER ¥12,000

杉山佳那恵さん 専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし

コートON ⇄ コートOFF

全体をグレーでまとめればダウンも上品な印象に

細身のシルエットとヘチマ型の襟に胸きゅん♥ ショーパンにブーティを合わせた脚見せコーデでさらにすっきり！

Tops…FIG&VIPER…¥6,000
Bottoms…GYDA…¥5,000
Bag…Tory Burch…¥50,000
Shoes…GYDA…¥12,000
cap…??…¥3,000
Socks…??…¥900

coat snap 06 Black coat

～ブラックコート～

今まで着てきた中で１番使える♥　潔く存在感をアピールするもヨシ、赤小物を効かせてもヨシ♡

ZARA
¥30,000

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

コートOFF ↔ コートON

Tops…ZARA…¥9,000
Bottoms…select shop…¥9,000
Bag…select shop…¥?
Shoes…Christian Louboutin…¥80,000
Sunglasses…CAZAL…present

コートが主役の日だから潔いシンプルさが◎♪

フロントの金ボタンがアクセント★　白シャツをしっかり上まで閉めることで、ナポレオンコートのかっちり感がアップするよ！

moussy
¥19,000

セットサロン アンジェリカ経営（32歳／東京都）
独身・息子１人
Angelさん

コートON ↔ コートOFF

Dress…chuu…¥6,000
Bag…DOLCE&GABBANA…¥200,000
Shoes…no brand…¥9,000
Gloves…??…¥3,000

小ぶりの赤小物ならヒョウ柄とベストマッチ★

Aラインコートの中は、シルエットのジャマをしないニットワンピがオススメ♪ ゆるタートルとヘチマ型の襟なら首元あったか♥

ロンドン意識のクールプレッピーstyle★

コートはショート丈でも着られるのがお気に入りや♡ レザーのパンツとポインテッドトゥでクールさとフェミニンさを演出したで♥

select shop
¥50,000

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（27歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

コートON ↔ コートOFF

Tops…snidel…¥10,000
Bottoms…LANDS OF Eden…¥10,000
Bag…CHANEL…¥250,000
Shoes…Sergio Rossi…¥200,000
Stole…mademoiselle moon…¥8,800

coat snap 07 Rider's jacket

～ライダースジャケット～

ハードなライダースには、甘め小物や白アイテムで女っぷりを上げるのが約束♡　甘辛バランスを盗んで♥

スヌードのボリュームで暖かさとバランスを♡

白アイテムで甘辛バランスを取りつつも、甘すぎないように赤リップやレオパードを足してアラサーなりの大人っぽさをキープ♡

Armani Jeans
¥80,000

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

コートOFF ↔ コートON

Dress…H&M…¥2,500
Bag…PRADA…¥200,000
Shoes…KOBE LETTUCE…¥2,000
Snood…H&M…¥1,000

透けタイツやピンヒールで女の要素を散りばめて♪

ムートン素材は印象が重たくなるから、女っぽいデザインのアイテムを合わせて抜け感を作るで♥ バッグはバニティ型にやられた♡

GALLERIE
¥15,000

ミナミBAR COCO Chino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘１人
河崎ちのさん

コートON ↔ コートOFF

Dress…GALLERIE…¥20,000
Bag…CHANEL…¥400,000
Shoes…Pleaser…¥50,000

SLY
¥39,900

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

コートOFF ↔ コートON

Dress…elianegigi…¥5,985
Bottoms…ravias…¥4,095
Bag…MCM…¥30,000
Shoes…Forever21…¥3,000
others…Forever21…¥2,000

辛口ライダースに甘いフリルでフェロモン推し♥

フロントボタンのペンシルスカートを合わせれば、脚長効果もライン作りも同時に叶う♡　顔が盛れる白も高ポイント✧

ハイウエストとヒールで全身のバランスアップ♡

ライダースの足元はごつめブーツのボリュームがぴったりやけど、小物で女アイテムをプラスしてトータルで甘辛バランスを調整♪

rienda
¥30,000

京都ラブリリー経営＆祇園のちょうちょ（29歳／京都府）独身・子供なし
百合華さん

コートON ↔ コートOFF

Dress…select shop…¥6,000
Bottoms…select shop…¥7,000
Bag…CHANEL…¥300,000
Shoes…select shop…¥30,000
others…select shop…¥4,000
others…select shop…¥3,000

Sweet Angel

大・中・小12個セット
合わせて付けてもOK!!
自分好みのアレンジができる!!
【KKY107】
¥26,250円

アップスタイルに最適
コロンと丸く可愛い!!
【KKY109】
¥15,750円

着物ageha掲載!!超ドデカ髪飾り入荷!!
メイクも大事!!だけどヘアスタイルももっと大事!!
そんな完璧主義のあなたにピッタリの
SweetAngelの髪飾り!!
大人っぽくエレガントに魅せるもＯＫ☆
魅せ方はアナタ次第☆

【KKY102】
¥13,650円

【KKY104】
¥23,100円

Hair Accessories Collection

【KKY115】
¥13,650円

【KKY106】
¥14,700円

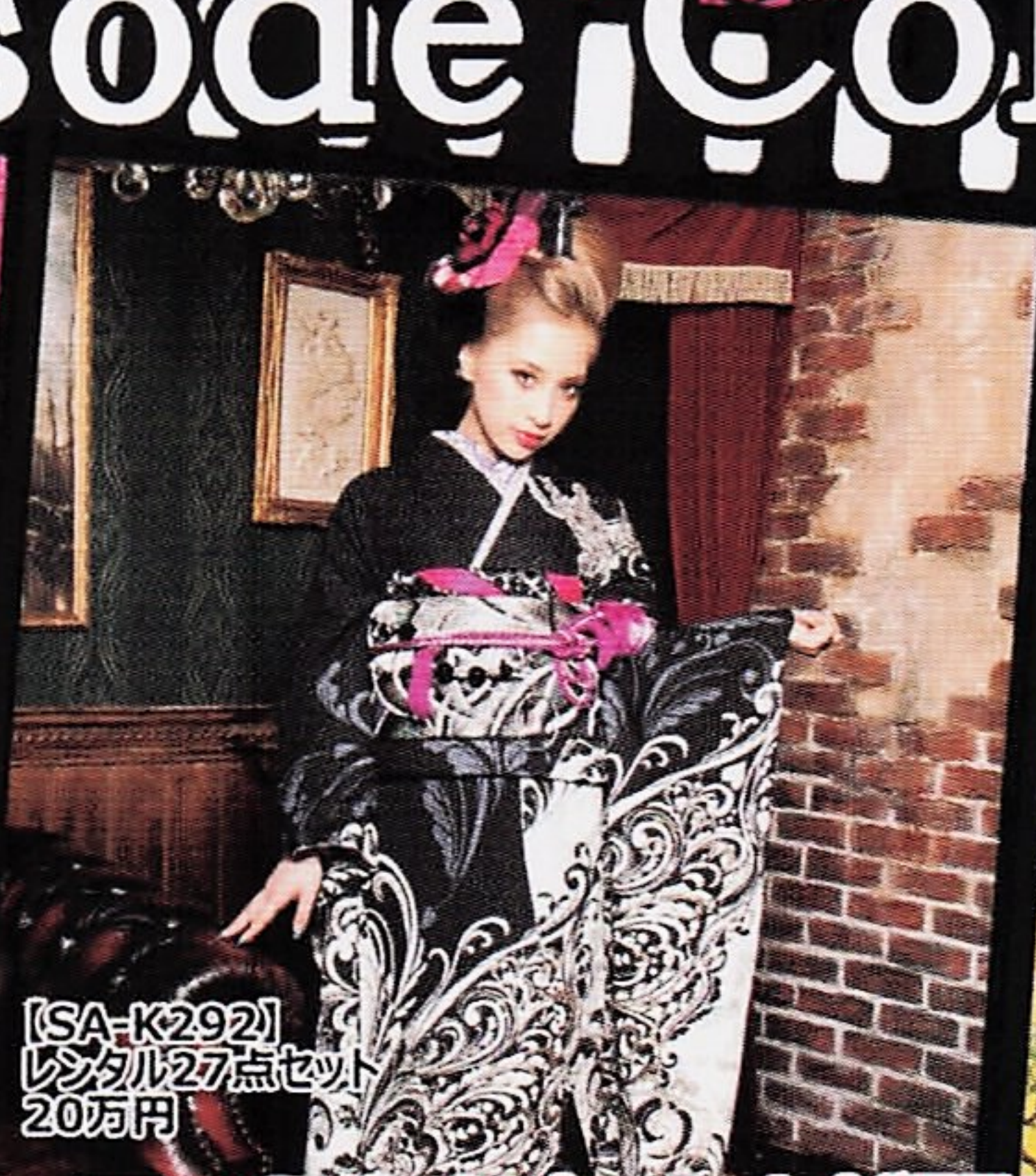
【KKY103】
¥13,650円

【KKY114】
¥15,750円

【KKY111】
¥12,600円

Furisode Collection

【SA-S286】
レンタル27点セット
22万8千円

【SA-M294】
レンタル27点セット
12万8千円

【SA-K292】
レンタル27点セット
20万円

【SA-M288】
レンタル27点セット
22万8千円

まだ成人式に着て行く振袖が決まってな〜い!!っていうあなた☆まだ間に合いますよ〜☆
来年26年・再来年27年度成人の方もレンタル予約受付中です!!

大人の着物Style 訪問着コレクション

訪問着23点フルセット 39,800円

訪問着23点フルセット 39,800円

訪問着23点フルセット 39,800円

成人式が終わったら着物を着る機会なんてな～い。。。
っていうのはもったいない!!成人式以外にも着物を着る機会はたくさんあるよ☆
かわいい訪問着がいっぱい☆
これからの季節・卒業式や入学式に、ぜひSweetAngelの訪問着で!!

各訪問着23点フルセット 39,800円

他にも29,800円～の訪問着レンタルもあります!!

和-Kanzasi-Collection

着物にはやっぱり和かんざし!!
髪飾りと一緒に付けてもOK☆
でも大人っぽくキメるなら
かんざしで勝負してみては…

二本挿桜【KKY57】¥4,725円

二本挿赤薔薇【KKY123】¥9,240円

櫛黒【KKY54】¥6,090円

二本挿黒蝶【KKY125】¥10,290円

二本挿黒金【KKY124】¥10,290円

二本挿唐草赤【KKY123】¥8,190円

櫛赤蒔絵【KKY84】¥8,400円

二本挿赤黒【KKY128】¥2,940円

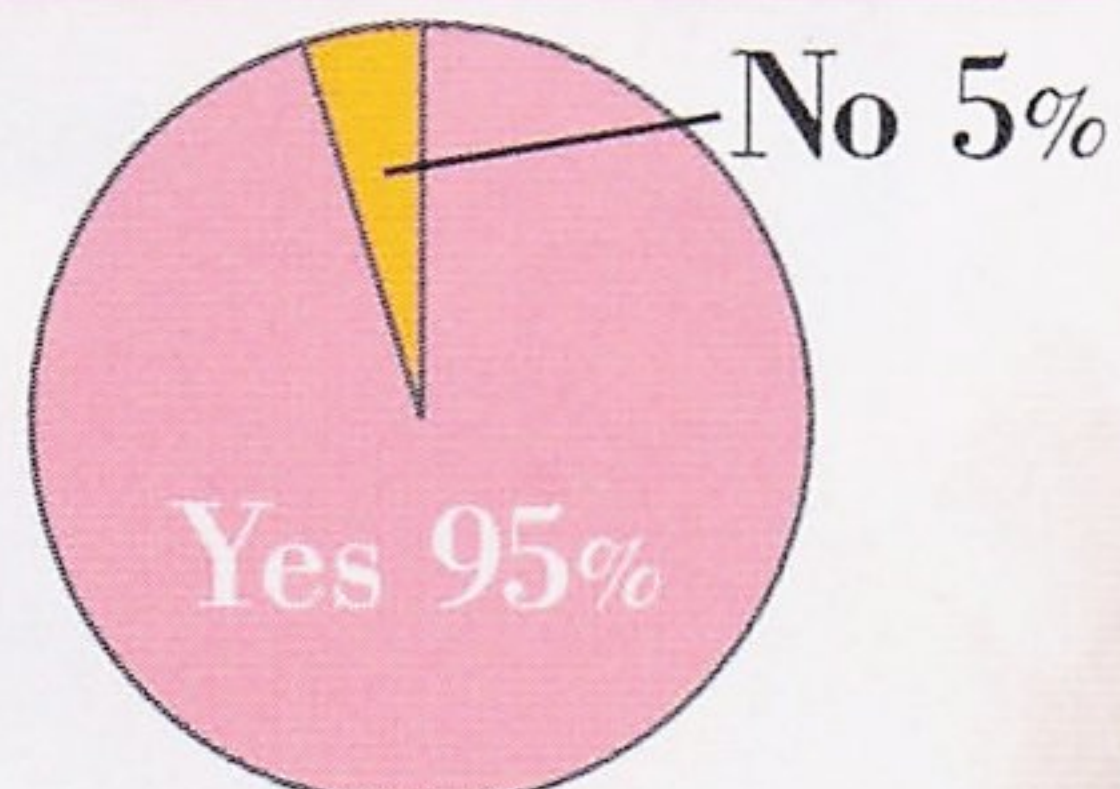
シス成分表♥

でも乾いた女になんかなりたくない!!　頭のてっぺんからつま先までみんなの気になる潤い対策をご紹介

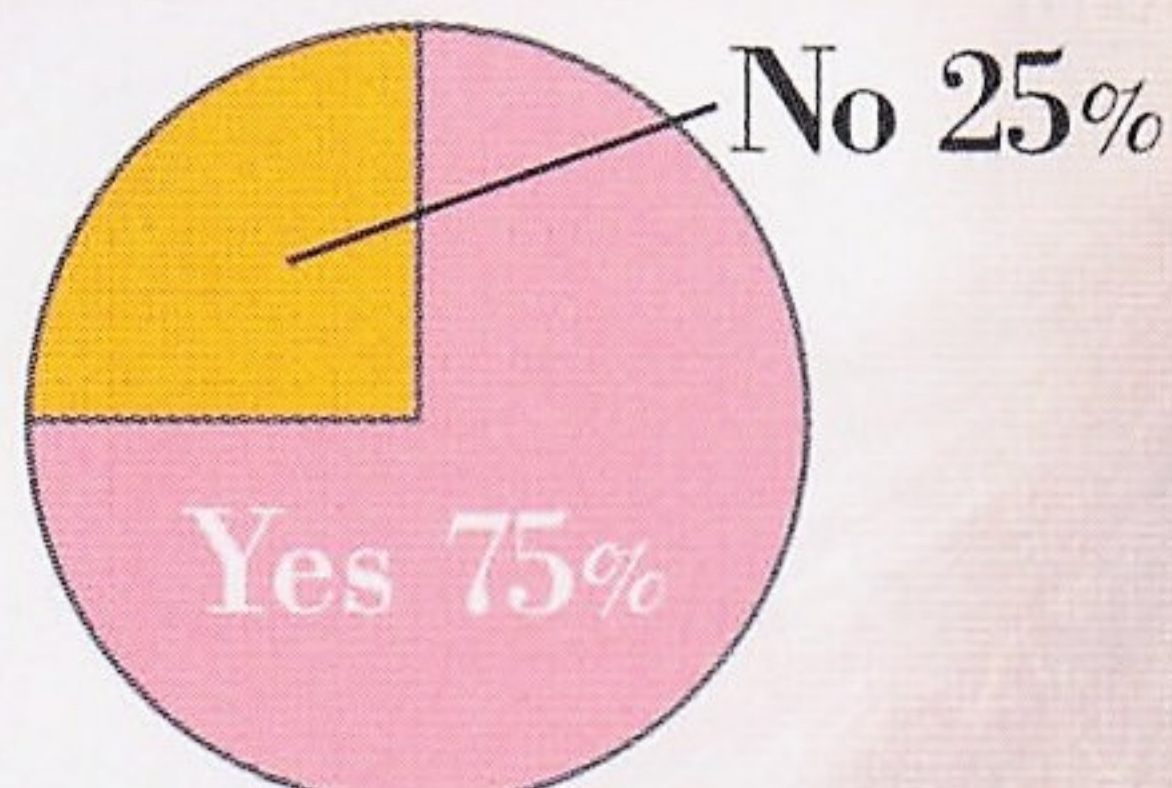
PHOTO_Youki Oneyama (JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi,Rin (Addict Case) [Keiko] TEXT_Mai Komuro

Questionnaire survey

Q.冬になると肌の乾燥を実感する？

No 5%
Yes 95%

95%と圧倒的乾燥率でお肌はカピカピ状態
寒気にあたってピリッと感じたらレッドカード。これは乾燥と保湿の戦い　だから冬本番の今、24時間体制で保湿は必要ってことをお忘れなく

Q.ハタチの頃と比べて乾燥しやすくなった？

No 25%
Yes 75%

年齢を感じさせるシワの原因は乾燥にアリ!!
半数以上が年齢を重ねるにつれて乾燥を感じているよう　Noの意見の中には「もともと乾燥がひどいから変わらない」という意見も

Q.どこが乾燥する？

1位 顔
2位 髪
3位 脚
4位 かかと
5位 ひじ・ひざ

鏡で毎日見る顔以外の隠れ乾燥に注意
メイクやスキンケアで顔の状態は日々チェックしているけど、ひじやひざ、かかとは？　末端まで行き届いたケアこそイイ女への近道です♥

冬将軍なんかに負けない とびっきりの潤い肌が好き♥

専属モデル（29歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月
けいこ

Keikoのオアシス♥

乾燥しやすいところはCHANELの3回重ねづけで徹底的に保湿♥

コレ♥

くるぶしのお手入れにここ1年の愛用品♥
シャネルのチャンス ボディモイスチャー6,825円♥　乾燥すると気になるくるぶしの黒ずみに3回重ねづけします

冬の肌は保湿力の高いCCクリームがマスト★
カバー力も抜群なシャネルのCC クリーム 6,615円♪　保湿力が高くてクリームファンデとパウダーいらずですよ♥

コラーゲンを高配合した1日1本ドリンク
うるおい女神プラセンタ（1箱）6,980円は乾燥やシワ、たるみに働きかけるコラーゲンをたっぷり吸収できる

メイク前に姉ageha美顔器でパッティング効果を高める♥
ファンデのノリがグンとアップ　マカロンがキュートなage美ケアセットは美容液とセットで12,000円

時に乾燥がひどい時はシャープの加湿器
常に洗濯物の部屋干しで加湿してますが、それでも乾く時はプラズマクラスターの加湿機能で湿度を高めてます♥

地球の温暖化や日本の少子化、
男子の草食化…
いろいろ問題だけど
私たちが今一番気になるのは
お肌の砂漠化!!

More moisturizer

乾かない女になるための♥オア

毎年やってくるこのイヤ〜な乾いた季節

Rieのオアシス♥

パーツ別に適材適所なアイテムを♥

スプレータイプで広範囲に塗りやすい♥
お風呂上りに全身をグレープフルーツの香りでさっぱり保湿 コテージアフターシャワーローション1,050円

ダイヤモンドの煌めきでシワをカバー✧
天然ダイヤモンド0.1cを配合したディアモのハンドクリームは乾燥してても手が少し光ってキレイに見える✧

ローズの香りで全身に保湿と癒しをプラス✧
全身保湿に最適なバラの香りのスチームクリームスカーレッ1,500円 寝る前にひじやひざなどを重ね塗り

高級クリームは部分使いで徹底アタック!!
ヒノキクリニカル REクリーム11,550円は、額をマッサージしながら塗りこむことで乾燥によるシワを予防

美容液でキスしたくなる潤いリップに♥
カバーマークのリップエッセンスはひどい皮むけも治まった♪ 体温によって色が変化するよ✧

広島の看護学生
(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

Sawaのオアシス♥

ベタベタにならずに高保湿を希望♥

リンパの流れに沿って老廃物を撃退★★
サボンのボディローションはサラッとした使用感が◎ お風呂上がりは脚をリンパの流れに沿ってマッサージ♥

ハンドクリームの嫌なベタ付き感がないよ✧
アクアテルのハンドクリームは、1回塗るだけで十分に潤うアイテム♥ 香りも良くてお店に常備しているよ♪

[illegible]で驚くほどスベスベの美肌に✧
GICプレミアムエッセンス(3,500円)はビタミンC誘導体配合でシミも防げるよ♥ 乾きやすい鼻の頭には重ね塗りする

化粧水をたっぷり使いハリと潤いアップ
ロクシタンのイモーテルエッセンシャルフェースウォーターは手で軽くおさえながら2回繰り返して肌に浸透

ほっぺが乾いちゃった時の可愛い味方♥
部分的に乾燥が気になる時にはジューシー ポイントパッド105円 肌を引き締めてくれるイチゴの成分が◎♪

六本木Bar Lounge Amethyst代表
(29歳／東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

Angelのオアシス♥

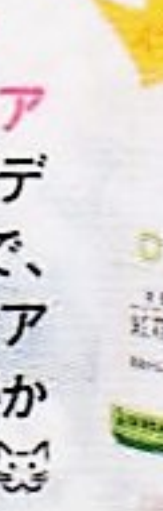
身体の内側から潤いと美白を補充♥

フグマスクは保湿に優れた効果を発揮♥
1枚84円のナチュラルエッセンスマスクシートのフグは保湿効果抜群 使用後は全身保湿に再利用するよ✧

青山外苑前クリニックの保湿クリームが◎♥
朝晩使えるHPモイストクリーム3,150円。保湿力を高めるには手で温めてから指の腹で優しく塗りこむよ

美肌と潤肌の秘密は処方箋サプリメント✧
シナールは乾燥防止に不可欠なビタミンCを配合した処方箋薬 毎日飲んで、体内から透明感を

ラリンのスクラブでデコルテ＆ヒップケア
オイルたっぷりのボディスクラブ2,100円で、デコルテとヒップをケア♥ そのまま湯船に浸かって全身保湿するよ

内側から乾燥に働きかけるサプリメント✧
紅花油の成分が体内から肌の乾燥を防止♥ 不規則な生活にも◎♪ 栄養補給プログラム紅花油ペレット1,546円★

セット・サロン
アンジェリカ経営
(32歳／東京都)
独身・息子1人
Angelさん

Ayakaのオアシス♥

24時間体制で保湿を絶やさない♥

歯科医療事務
(30歳／東京都)
既婚・妊娠9ヵ月
古橋綾香さん

顔に使える＝体にも◎のヤバい方程式発見✧
KOSE肌リズムとろけるパーフェクトジェルを常に持ち歩き。乾燥が気になったらメイクの上からも塗り塗り♥

ボディケアは24時間潤いが続くものを
お風呂上りにジョンソンエクストラケアドライスキン高保湿ローション✧ 妊婦にも◎♪

皮膚科医オススメ軟膏は全身保湿に使える★
血行を促進してくれるビーソフテンとリップケアにはフルセラリップエッセンス♪ ポーチに常備してるよ♥

寝るときはコットン100%手袋！
手荒れが気になる季節は、毎晩ハンドクリームをたっぷり塗り、綿の手袋をしておやすみなさ〜い

加湿機付き空気清浄機と加湿器のW使い♥
加湿器はすぐ汚れるのでリーズナブルな価格で気軽に買い替えできるものを 寝室に2台置いているよ♥

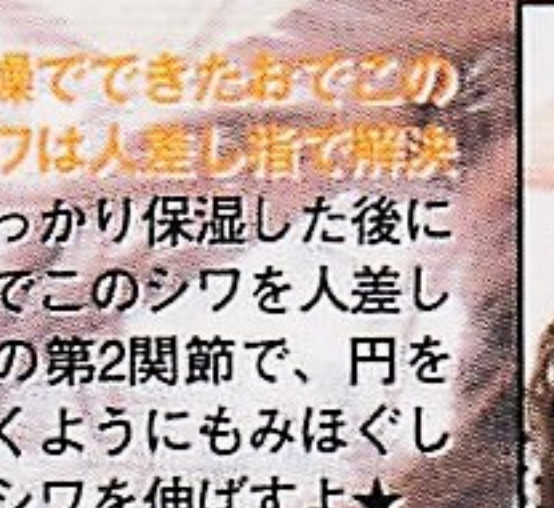
Yu-kaのオアシス♥

お出かけ前におうちで全身をケア♥

1年前から愛用中♥酵素が乾燥肌に◎
チャガのパックは韓国で見つけて以来、リピ中♥ 天然食物繊維配合だから冷蔵庫で冷やして使っているよ

お出かけ前には香水の代わりにビクシーだよ♥
ストッキングを履く前や、お出かけ前の香り付けに使えるビクシーのボディクリームはマンゴーの香り

肌の乾燥が進む原因となる静電気をストップ!!
乾燥からくる嫌な静電気は、エレガード1本で解決 冬場は出がけにスプレーした後、バッグにもイン✧

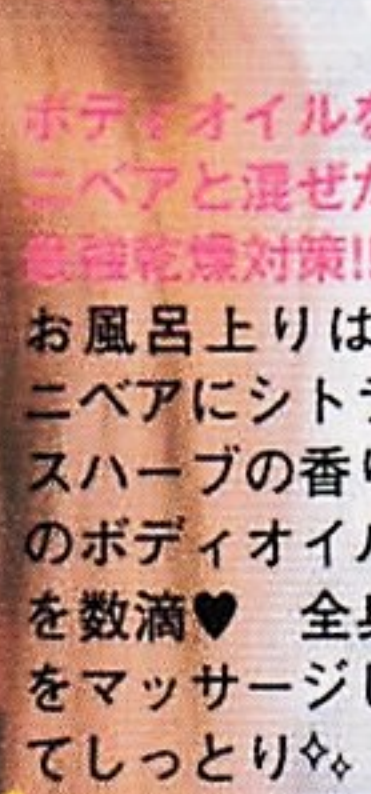
下半身の乾燥と冷えを同時に防いでくれるレギンス✧
ジェラピケのモコモコレギンスはボディクリームを塗った後に履いているよ 優しい肌触りで低刺激♪

乾燥でできたおでこのシワは人差し指で解決
しっかり保湿した後におでこのシワを人差し指の第2関節で、円を描くようにもみほぐしてシワを伸ばすよ★

乾燥でたるみがちな肌の血行促進
目じりのシワや肌がつっぱっている時は、こめかみから後頭部にかけてモミモミ。頭皮マッサージで血行も促進✧

ライター＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

MERIのオアシス♥

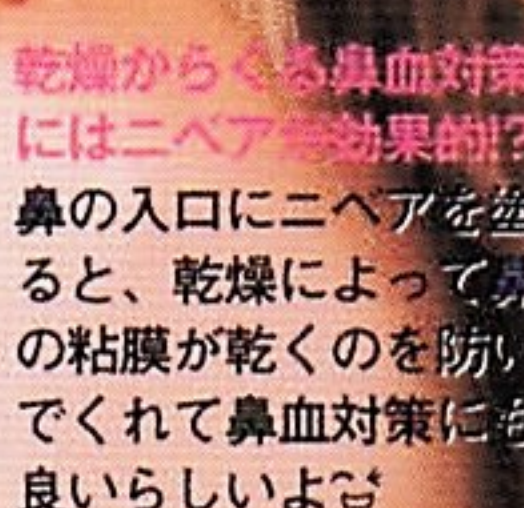
万能NIVEAを色んなところに活用♥

ボディオイルをニベアと混ぜた最強乾燥対策!!
お風呂上りは、ニベアにシトラスハーブの香りのボディオイルを数滴♥ 全身をマッサージしてしっとり✧

乾かない肌の秘訣はお風呂上りの即保湿♥
お風呂上りは化粧水で肌を整え、リバイバルシートアップマスクでしっかり保湿。残った美容液は首筋まで

上質なローズの香りで肌に潤いをプラス✧
マダムロワイヤルシリーズのストレートフラッシュローション♥ ワンプッシュ手にとって顔全体を保湿する

コレ♥

乾燥からくる鼻血対策にはニベアが効果的!?
鼻の入口にニベアを塗ると、乾燥によって鼻の粘膜が乾くのを防いでくれて鼻血対策にも良いらしいよ

ローションと同シリーズのクリームでフタ♥
パックの美容成分を逃がさないためにも、ストレートフラッシュクリームでしっかり保湿。目じりには重ね塗り

主婦＆Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

LALAのオアシス♥

香りもこだわりのラインナップ♥

植物の天然由来成分でしっとりいい香り✧
洗い上がりに肌がパリパリしないガミラシークレットソープは2,415円★　洗顔用の音波ブラシと愛用中だよ♥

思わずリピート♥乾燥知らずのミルク✧
100%フレッシュジュースで作られたジュースビューティー クレンジングミルク4,200円は、薄メイクの時に◎

肌に潤いと栄養を与え透明感のある肌へ♥
フレスカは不要な汚れや角質層を根こそぎ落としながらドライスキンとニキビ肌を一気に解消してくれるよ♪

子供の肌に使える物は女の肌にも優しい✧
L.A.で購入したヴェレダ新カレンドラベビーミルクローションは4本目★　冬の肌の調子が悪い時に使うよ♥

関節や爪などあらゆる部位の乾燥対策に✧
ラベンダーの香りで癒されるシアバターやミツロウなど、保湿成分がたっぷりつまったハンドクリームだよ♥

冬は隠しがちな肩の保湿も忘れずに
長時間しっとり感が続くアルニカマッサージオイルはハーブの香り♥　肩やひじ、ひざに使うよ✧

コレ♥

六本木ベルラ勤務
(33歳／東京都)
独身･子供なし
LALAさん

Manakaのオアシス♥

肌の状態や乾燥レベルで使い分け♥

北新地バニラ勤務&
アパレル会社社長
(27歳／大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

高濃度酸素オイルで透明感をアップ
使用後から肌の血行がよくなったで♥　スキンケアの最後に保湿で数滴　MIREYエクセレントオイル7,300円✧

湿疹にも効くドクターオススメローション♥
皮膚科で処方してもらったヒルドイドローション0.3%。全身OKやけど、太ももや脚とか乾燥のひどい部分に✧

炎症やかゆみが出た時は保湿ゲルで鎮静
これも皮膚科で処方してもらった保湿ゲル　朝は化粧水でパッティング、夜はこのゲルだけで乾燥対策になる♥

冬でも艶肌仕上げを目指すならコレ♥
コントロールカラーとしても使えるアディクションのベースプライマーはカバー力もあって崩れにくく保湿も♥

置いておくだけでカワイイラブボトル♥
キュートな見た目と香りもいい　グレーコールのハンド＆ボディローションはヒルドイドの後に塗るで

保湿もしたいけど美白も忘れたくない
コスメデコルテのホワイトサイエンスレミアムクリスタルテンサーを夜は手で、朝はパッティングで浸透♥

足裏はジルのスクラブでお手入れ★
カサカサになりやすいかかとやうらももは、ジルスチュアートリラックスフットシュガースクラブで高保湿に

コレ♥

1日30秒浴びれば髪も肌も簡単に保湿♥
カートリッジに高純度のコラーゲンなどの保湿成分が入ったシャワーヘッド「オーブル」で全身ケアできる♥

Miwakoのオアシス♥

自然の蒸気を上手く利用して保湿♥

潤髪の秘訣は美容室直伝のパック効果
ルミシアD-V4のヘアトリートメント。髪に馴染ませたらシャワーキャップをかぶり30分～1時間、浸透♪

髪の毛からかかとまで使えるソンバーユ♪
馬油100%で髪の毛の乾燥に♥　唇や膝、かかとなど特に気になる部分に愛用中

肌への浸透力が高いから脚の集中ケアに
スクワランHGはスクワラン原液100%の全身用ローション。乾燥が目立つ脚をこれでマッサージしています✧

木村歯科クリニック副院長
(32歳／東京都)
独身･子供なし
木村美和子名先生

マスクでの保湿はリップいらず♥
冬場は唇が荒れやすいから、マスクを常に装着♥　呼気の湿気を逃がさず乾きがちな口周りを集中保湿するよ

ベタベタに潤ってないと嫌なワガママ加湿♥
ホテルでも使える技だけど、お風呂にお湯をためてドアを開けとくだけで加湿できる♥
寝室には加湿器を★

Mayumiのオアシス♥

余分なものをリセットしてから保湿♥

OBAGIの保湿力アップスキンケアシリーズ★
スキンケアはすべてOBAGI-C✧　高保湿力だから、肌のキメも細かくなる♥　真冬はこれだけで乗り切れちゃう

夜のケアは美白効果もプラスして保湿
お風呂上りや家にいる時の乾燥対策にニベアの薬用ホワイトニングリペアボディで全身ケアしているよ

オールインワンジェルでスペシャルケア♥
特に乾きが目立つ部分への集中的なお手入れに最適なのが、サラブレッドプラリフト♪
重ね塗りして浸透✧

唇の甘皮を取ってリップをより浸透
唇にリップをたっぷり塗って、子供用の柔らかい歯ブラシで軽くこすると、あっという間にウルツヤリップに✧

コレ♥

(株)Mizuki代表取締役社長
(31歳／福岡県)
バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

Yurikaのオアシス♥

ローズの香りで香水効果と保湿をプラス♥

お風呂上がりに顔と全身を同時にケア
明色モイスチュアクリームとゲルはローズの香りでパッケージも可愛い♥　小さい方が保湿力が高い♪

伸びがいいクリームタイプの化粧下地
潤った肌に仕上げてくれる、エルベナのUVデイ＆ベースクリームはスーパーヒアルロン酸も配合✧

乾燥で肌がかゆくなった時の応急手当✧
EMODAのパフュームボディクリームは、乾燥対策だけでなく香水代わりにもなるから仕事場に常備してる

コレ♥

顔に使うイオン導入器で甘やかしボディに♥
お風呂上りに週１回、イオン導入器をひじとかひざに使うねん♥
20万円くらいしたけど角質ケアに効果的✧

京都ラブリリー経営＆
祇園のちょうちょ(27歳／京都府)
独身・子供なし
百合華さん

Kasumiのオアシス♥

コスパ重視でケチらず大人使い♥

髪の毛のパサつきやダメージにはオイル
ジョンマスターのアルガンオイル4,725円はヘアケアに愛用。濡れた髪の毛に100円玉大を馴染ませればOK♥

冬場は美容成分豊富なCCクリーム一本で✧
ほんのちょっとの外出でも、寒気から肌を守ってくれるネイチャーリパブリックのC.C.クリームは4,000円♪

酸素系オールインワンゲルは冬の強い味方
顔用をあえて全身使い♥　乾燥が気になる部分に重ね塗りすればひび割れも撃退!?　ハーバルゲルO_2 3,675円。

化粧水並みの潤い成分入りクレンジング★
ドクターシーラボのハーバルクレンジングローションO_2 は酸素入り★　マツエクでも安心して使えるよ♥

リンパのマッサージで血行促進して保湿✧
脚のすねにたまった老廃物を、ドクターシーラボのゲルでマッサージ♥　乾燥しやすいすねもしっかり潤うよ

ミシツプランニング代表取締役
(27歳／東京都)
独身･子供なし
金本かすみさん

Kaoriのオアシス♥

皮膚科の先生直伝のクリーム調合♥

外出前の香水代わりに肌から香るいい女♥
ヴィクシーのボディバターは、冬のお風呂上りの乾燥した肌にもなじんでしっとりとするからしっかり保湿

自分の息を保湿に利用♥ 唇ケアも
ほうれい線が気になり出してから、冬場はマスクを常備✧ 寒さ対策や風邪予防など万能

少量で伸びがいいから粉吹き知らずの肌に
エスティーローダーのファンデ6,300円はハケで塗ると薄づきになるよ♪ 乾燥からの割れ防止にいい✧

汚れをしっかりオフして潤いを浸透させる♥
クリニークの拭取り化粧水で古い角質をオフしたら、気になっていたあごのザラつきもなくなったよ

コレ♥

ヴァセリンと混ぜて処方薬を経済的に★
ヴァセリンと皮膚科で処方してもらったヒドイルドを7：3で混ぜ、目元のシワやほうれい線に塗りこむよ✧

トリマー
(28歳／兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

Erinaのオアシス♥

パサつきやすい髪を徹底的にケア♥

フルーティーな香りで仕上がりしっとり髪♥
ダメージヘアに最適なジョバンニのシャンプーを使ってから髪が広がりにくくなったよ

ベタベタしたくない時は瑞々しいミノン♥
あまり乾燥していない時は低刺激＆潤い効果のアミノモイストモイストチャージローションを使用するよ★

コットンで角質をオフして潤いを浸透させる♥
冬はイプサスキンクリアアップローション1で肌を潤わせてほぐすことで毛穴もキレイにしてくれるよ★

冬場は化粧水に重ねづけして厳重に乾燥対策✧
化粧水と乳液が一体化したイプサのMEモイスト3は乾燥がひどい時に使ってる★ 皮脂やニキビ防止にも♪

コレ♥

濡れた毛先になじませるだけでつややかに♪
冬場、特に気になるのが毛先の乾燥 ケラスターゼのHUユイルスブリムティーインペリアルでツルツルに♥

イベントコンパニオン
(29歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Sakiのオアシス♥

内側から保湿してCHANELでフタ♥

美顔器を使う前は浸透力の高い美容液でケア♥
スリーディーレインボウファクター16,800円はサロンで買った美容液✧ 保湿効果も高い

涙袋に塗ればスッピンでも潤いの目元に
シャネルのルージュココボームはリップ以外にも涙袋や鼻筋に塗ると、スッピン肌が見違える程の潤い♥

保温＆スクラブ塩の力で半身浴は毎日2時間
マークス＆ウェブのハーバルバスソルト1,050円♥ 乾燥がヒドイ時はオイルも一緒に入れて使っているよ

たった数滴でお風呂が極上スパに♥
マークス＆ウェブのハーバルバスエッセンス約500円を2〜3滴湯を張った浴槽に垂らすだけで簡単だよ♪

コレ♥

高性能美顔器で血行促進✧
ラジオフォトレーション・ミニキュアはお風呂上りに5分、保湿したい時は15分のスペシャルケアをするよ

スキンケアの仕上げはシャネルでフタを♥
しっかり保湿の後は、美白効果の高いル ブラン クリーム13,650円で顔全体にフタをして潤いを逃がさない

ヨガインストラクター習得中
(27歳／東京都) 独身・子供なし
真優川 咲さん

Minakoのオアシス♥

年齢が出やすい手も潤いを逃がさない♥

乾燥するお風呂上りの全身をマッサージ
下から上へと、絞り上げるようにマッサージする時、愛用しているのがニベアのプレミアムボディミルク✧

大豆のパワーで冬でも肌がしっとりモチモチ♥
豆乳イソフラボンは無香料無着色でコスパも良いから惜しみなく使える♪ 化粧水はしっかりたたき込む

ミューネの柑橘系ボディクリームを手に使う♥
ビタミン配合で夏に紫外線を受けた分、手の老化を防止✧ ふんだんに塗り込むよ もちろん身体にも

ニベア青缶は玄関に常備して外出前のひじひざかかとに♪
特に乾燥しやすい部分は外出する寸前にもケアするよ♥ 玄関にあれば忘れる心配なし★

爪や指先のネイルも保湿を忘れない♥
O・P・Iのアボプレックスハンドクリームは、ネイルケアもできるよ 放置しがちな指先までしっかり保湿

コレ♥

ピーリング石鹸を使い1カ月でお肌を交換♥
フェイス用のドクターズコスメ、GICピーリング石鹸（3,000円）は、使用後1カ月でお肌がむけて感動したよ✧

イベントMC&ヨガインストラクター
(27歳／東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん

乾燥のココが知りたい♥ Q&A

みんなの乾燥に対しての疑問を8コ厳選して、オーガニックコスメブランドをプロデュースする勝田先生に伺いました♥

Q. 保湿のやり過ぎは逆効果って本当？

A 過剰な保湿は角化不全を起こす可能性も。不自然な水びたしは役目を終えた角質が剥がれにくくなるのです。合成の水溶性ポリマーを使用したゲルは乾燥の根本原因にもなるので注意!!

Q. 顔や唇と身体の乾燥対策は一緒でもいいの？

A 唇は他の皮膚と違い皮脂膜やうぶ毛もなく、角質層も薄いのでデリケート。植物オイルが含まれたリップで皮脂膜を形成し、バリアを作る。体を洗う時は手で洗うと乾燥しにくいです。

Q. 乾燥した時にしちゃいけないことは？

A 洗いすぎる、こする、水だけのスプレーをする。紫外線に当たるなどです。日常生活で乾燥に気をつけた方がいい場面は、エアコンが強い場所、紫外線が当たる場所、オフィスなどです。

Q. 化粧水とオイルの保湿、何か違いは？

A 化粧水は角質層に含まれる20〜30%の水分を補うものです。またオイルは、角質層の中の細胞間脂質やその上の皮脂膜の油分を補うものです。だから、両方あってこその保湿なのです。

Q. 保湿効果がある食べ物を教えて!!

A βカロテン、ビタミンA、B_2、C、Eが効果的です。肌の水分が蒸発しないようにバリアを作るセラミドが入った生芋こんにゃくが最適です。普通のこんにゃくの約５倍含まれています。

Q. 乾燥に効果のある化粧品の選び方は？

A 化粧水はヒアルロン酸Ｎａ、アロエベラなど天然保湿成分が含まれるものを選んで。化粧水後はオーガニックの、アルガン油やアボカド油などが含まれているクリームで皮脂を補います。

Q. 粉が吹くまで乾燥した時の応急処置法は？

A ダブル洗顔をやめてクリームタイプのクレンジングの一度洗いに。化粧水よりクリーム類で保湿し、ファンデーションも落ちやすいパウダリーファンデやミネラルファンデを使います。

Q. とっておきの髪の乾燥対策はありますか？

A 椿オイルでパックするのがオススメ。私はドライヤー前に椿オイルとブロッコリーオイルと大根種子オイルとアルガンオイルでできたヘアワックスを毛先につけてから乾かしています。

こちらの専門家に伺いました♥

ナチュラルカイロプラクティック院長
勝田小百合先生

ブログから誕生した著書「アンチエイジングの鬼」シリーズ（ワニブックス）は10万部を超え、食事からコスメ、日々の過ごし方までトータルエイジレスライフを提案。
http://plaza.rakuten.co.jp/korrida/

連載!

史上初!! 美容整形のイメージモデル誕生 !!

最終回 おかゆが冬のパーティーシーンにデビュー!!

若々しく見えるまるいおでこに変身!

毎号美人になっていくおかゆさんの姿に密着したこの連載も最終回!! ポイントはおでこへの脂肪注入。平らだったおでこがツルんとまるくなって顔にツヤ感と華やかさが出たよ♥ 冬のパーティーシーンでもひときわ目立てそう♪

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Emiko Matsumae
EDIT&TEXT_Haruka Noda

"おでこ"ってこんなに大事なんです♡

立体感が出ることで若々しさ=ツヤが出る♥

小顔に代表されるアムロちゃんや沢尻エリカさんの顔はまるみのあるおでこが印象的。あのまるみがあるからこそツヤ感と若々しいオーラが発揮されていると考えればおでこの重要性も納得がいく! おかゆの横顔もこの通り立体感が出て華々しく生まれ変わったよ。

BEFORE　AFTER

おでこの脂肪注入ってどうやるの??

Q キズは残らないの?

脂肪を吸引するときは、おへそや太ももの内側から管を入れるのでほとんど目立たないよ。顔への注入は針を使うので傷はまったく残らないから安心して♥

Q 痛くないの?

ほとんどなし。チクッとした痛みを感じることがあるけど、我慢できる程度だから大丈夫。痛みに弱い人は先生が処置してくれるから事前に相談してね。

Q デコボコにならない?

自分の脂肪を使うことと、幹細胞を多く含む良質で細やかな脂肪組織だけを使うからなじみやすく、キレイに仕上がるよ。しかもキレイはずっと持続。

自分の身体にある脂肪を採っておでこに移植

マイクロCRFという技法を使うよ。お腹や太ももなど、皮下脂肪の多い場所に細い管を入れて脂肪を吸引し、不純物を取り除いたものをおでこに注入するよ。自分の脂肪だから定着しやすいし、マイクロCRFは薬品を使わず100%無添加だから身体への悪影響もなく安心。

姉ageha読者限定!! 脂肪注入スペシャルプライス♥

このページを見てくれた読者の方に限り、おかゆと同じ施術「マイクロCRF注入法」を特別価格で施術できちゃう! 予約の際に「姉agehaを見た」と伝えてね♥

★額マイクロCRF注入法
通常価格:462,000円
諸費用込み(お薬・麻酔・消耗品代)

▶ 姉ageha読者限定
399,000円(63,000円OFF!!)
【2014年1月31日迄のお申込み】

今までのおかゆ History

1 整形前の顔。まだおでこも平らで凹凸の少ないのっぺりした印象。
2 額マイクロCRF注入法、オートクチュール二重埋没法、涙袋ヒアルロン酸、目頭切開を施したよ。
3 エラボトックスとウルティマで小顔に変身。輪郭がほっそり!
4 隆鼻法でシャープな美鼻に変身。"かわいい"から"美人"へ♥

1 2013年4月
2 2013年6月
3 2013年8月
4 2013年10月

おかゆから"ひとてま整形"について

今まで読んでくれてありがとうございました♥ 実は、整形する前は色々不安でたまらなかった。「整形したところでどうなるんだろう、まわりから人がいなくなったらどうしよう」とかね。でも今整形してよかったとしか思えないの。みんな引かなかったし、逆に興味を持ってくれるから友達も増えた! 前向きになったから将来の方向性も見えて来たし、密かに好きだったガットギターもはじめました♥ 整形に悩んでる人がいたら力になってあげたいし応援してあげたいと思っているので、そんなときはブログ(http://blog.crooz.jp/yukaxxxs/)にコメントしてね♥ みんなの悩みがなくなりますように♥

キレイになったもの勝ちだよ♥

コンプレックスだった狭いおでこもふっくらさせたら出したくなった♥

ひとてま美人モデル(22歳/東京都)
独身・子供なし
おかゆさん

ツイードジャケット¥14,700、オールインワン¥16,800、パールチェーンネックレス¥2,520 /すべてJEWELS PROM
大粒ネックレス、ヘアバンド/ともにヘアメイク私物、リング/モデル私物

Saki's Question
All about Saki Kagami

Q1 加賀美早紀って本名？ 血液型は？ 身長＆体重は？ 出身地は？
A 本名です♥ でも、加賀、美早紀だと思ってる人が多い(笑)。A型で164cm、41kg。出身は千葉県佐倉市です★

モデルのお話を頂いたとき、
真っ先に思ったのは「やりたい!」
ってことだった。
女優になる前、中学の頃から
モデルはずっと夢だったから♥
落ち着いて考えればポージングできるの？
とか、もう28歳だよ？　とか、
いろんなことが心配になって…
でもやっぱり挑戦したい！
怖がりでいろんなことが不安で、
これまでずっと石橋を叩くように生きてきた。
でもそんな自分を変えたいし、モデルにも挑戦したい♥
まだまだ至らないとこばかりだけど、
認めてもらえるようにがんばります！

Q2 チャームポイントは？
A 量が多くてもともとカールしてるまつげ♥

Q3 何人家族？
A 母と兄と私の3人家族

Q4 料理できる？ 得意な料理は？
A 料理好き♥ お菓子もよく作る♥ 得意な料理はハンバーグとメンチカツ

Q5 お家のインテリアはどんな感じ？
A ベッドルームは茶系で落ち着いた感じ。小物は白、ピンク、ブルーのキラキラしたもので統一してる♥

Q6 初めて買ったCDは？
A V6のアルバム♥

Q7 好きな本は？
A いまはあんまり本を読んでないけど、村上龍は好き♥ 高校生のときは桜井亜美さんの本ばっかり読んでました。

Q8 好きな男性のタイプは？ 嫌いなタイプは？
A 年上のお茶目な人。ひと回り上とか余裕。あとは頼りがいのある人♥ 嫌いなタイプは品がない人。

Q9 よく言われる第一印象は？
A 恐そう(笑)。人見知りだからそう思われちゃうのかも。

誰かになりきることに没頭した女優時代。
これからは等身大の自分をお見せしたいです♥

デニムシャツ、ネックレス、ゆびわ／本人私物

改めまして

はじめまして♥ 加賀美早紀です!!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY) TEXT_Midori Sasaki SPECIAL THANKS_AWABEES

これから姉agehaを盛り立てていってくれる期待の新人、加賀美早紀ちゃん♥　いきなりの登場で馴染みがないと思うので、生い立ちからとある1日の過ごし方まで、人となりに密着♪　ウィキペディアでは分からないパーソナリティをかいつまんでご紹介します★

History

小さい頃は人見知りだった💧 それは今も変わらないかも…。

子供の頃はとにかく笑わない子。引っ越しもいっぱいして学校生活も落ち着かなかった💧　物心つく頃には両親が不仲になってたから、甘えたりワガママ言ったりのびのび暮らせる子供時代じゃなかったけど、その分家庭を持ったら家族仲良く幸せに暮らしたいな♥

引っ越しばかりしてたから落ち着いた生活に憧れた♥

0歳

加賀美家の長女として3300gで誕生✧

2コ上にお兄ちゃんがいて私は2番目。髪がうっすらしかなくて、その後も中々生えないからずっと坊主なんじゃないかと心配された💧

8カ月

なかなか寝てくれない困った赤ちゃん

お母さんが少しでも離れると泣いちゃうし、とにかく寝ない子だったって言われる。ミルクも飲まなくて手のかかる子だったらしい💧

2歳

ショートボブが定番ヘアスタイルになる

中学くらいまで髪の長さがずーっと変わらない。肩につかないくらいのボブが定番だった。あとこの座り方、今もしちゃうんだよね

3歳

引っ込み思案でなかなか友達ができなかった

公園で遊んでる子たちの輪に入りたくてちょっと遠くから見てるんだけど、やっぱり入れなくてすぐお家に帰っちゃう、そんな感じだった

6歳

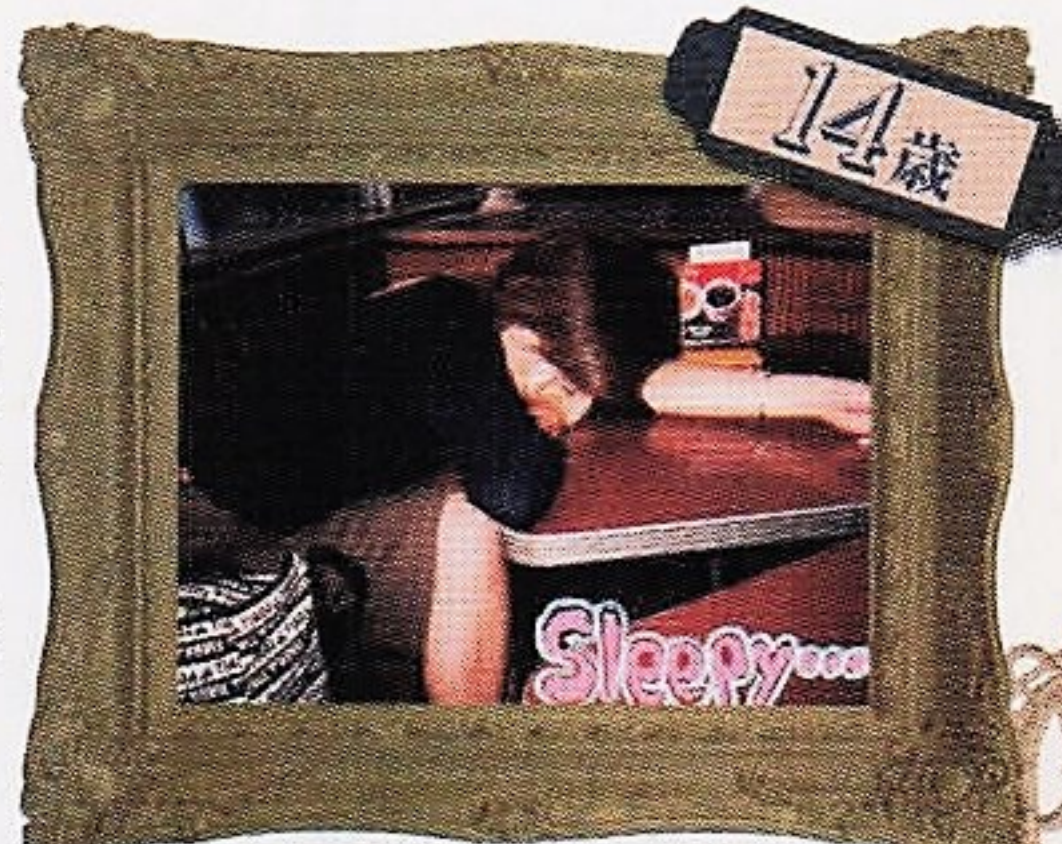
七五三で生まれて初めてのポージング★

いとこは男の子ばっかりで私が唯一の女の子だったから親戚には可愛がられた♪ これも親戚のおじさんが撮った写真。ガンくれてる

14歳

TIALAのバッグが懐かしい中学時代✧

ファミレスで友達と試験勉強したけど疲れてぐったり…💧　ギャルではなかったけど、ALBAとかTIALAの服を着てたよ♥

16歳

『プラトニックセックス』で映画主演デビュー

最後のシーン、"これから独りで生きていく"って覚悟を、歩き方で表現するのが難しかった…。2時間くらい屋上で練習した思い出が✧

ニット¥5,480、ベレー帽¥2,490、ネックレス¥1,680／すべてGROWZE
サスペ付きチェックショートパンツ¥2,490、チェーンサスペンダー¥3,990／ともにGALSTAR

Saki's Question

All about Saki Kagami

Q10 結婚願望はある?

A ありります♥

Q11 人生を振り返ってみてどう思う?

A 波乱万丈。でもそれでよかったと思う。いまは楽しい。

Q12 心に残る嬉しかった出来事は?

A 苦手だなと思っていた人と共演してみたら、印象と全然違ってめっちゃいい人だったこと。それ以降、先入観を持つことがなくなった♪

Q13 幸せだな〜と感じるのはどんなとき?

A 大好きな人たちとお酒飲んでるとき。

Q14 5年後は何をしていると思う?

A モデルさん★

Q15 学生の時に読んでた雑誌とかファッションリーダーは?

A 高校生の頃は働いてたから、あんまり覚えてないなぁ。でもegg見てました。エンヒロちゃんとかいいなぁって♥

Q16 よく見るテレビ番組は?

A 必ず見るのはロンハー。あとは旅猿とかゆるっとした番組が好き♪

Q17 10代の頃はどんな格好してた?

A その頃はアルバ♥

Love

バッグと靴には流行りに流されない美があると思う♥

なんでかな、すごく靴が好き♥　キレイな靴を見てると幸せな気持ちになれる♪　靴を買ったらその靴に合うバッグも欲しくなる♪　その逆もまた然りで。だから靴とバッグは2つで1つ♥

シャネルのバッグは24万円くらい♪　ベー[illegible]パンプスはジミーチュウ♥　[illegible]のブーティは12,000円くらい[illegible]の編み上げはEGOIST です[illegible]　編集部私物

Bag

ブランドにこだわらない★　気に入ったものがすべて♥

どんな形のバッグでも気に入ればブランドにこだわらず買うよ♪　でもクラッチとかショルダーとかの小バッグが好きかな♪　ファーストバッグはお母さんのお下がりのシャネル♥

ジミーチュウのスタースタッズトート♥

9月に買ったジミーチュウのバッグは13万円くらい。大小のスタッズがちりばめられたデザインに一目ぼれ♥

シャネルのチェーンショルダーのマトラッセ

夏にアンティークショップで買ったショルダーバッグ♥　値段は忘れちゃった。真っ白なお洋服と相性抜群✧

クロエのリボンデザインクラッチ2WAYバッグ♥

アンティークショップで1年半くらい前に2～3万円で購入♪　同系色の洋服に合わせることが多いかな♥

Shoes

いつの日か自分だけのガラスの靴を手に入れたい★

気に入ったハイヒールを見つけたときが女に生まれてよかったって思う瞬間✧　作りが繊細な靴が好き♥　シンデレラのガラスの靴もいつの間にか3つに♪

ロベルトカヴァリのバックストラップサンダル

大好きなブランド。この靴はパンチが効いてて中々履けないんだけど、どうにかして履きこなしたい課題の靴★

ミュウミュウのビジューヒールパンプス✧

ミュウミュウのサテン生地のオープントゥパンプス。ちょっと前に買って生地が伸びるくらい履いてる

ジミーチュウのプラットフォームパンプス

ジミーチュウは歩きやすいとこもいい♥　ピンヒールだけどプラットで歩きやすいよ♪　ヒールは10～12cmくらいが好き✧

Saki's Question

All about Saki Kagami

Q18 好きだった駄菓子は？

A ふがし♥

あと幼稚園で出た肝油。目をつぶって手を出すと、先生が手のひらに肝油をポンと乗せてくれるの。それが好きだった★

Q19 特技を教えて！

A 手先が器用なこと。洋服のリメイクも得意だよ♥

Q20 最後に一言!!

A こんな私ですがよろしくお願いします。仲良くしてください♥

24HOUR

家にいるときは自然とストレッチをしてしまう♥

規則正しいとまでは言わないけど基本は朝型♥　働くのも好きだし外に出るのも好きだけど、同じくらい家でくつろぐのも好き♪　ながらストレッチも習慣✧

AM7:00 起床

放っておいたら早起きする朝型体質だよ♪

よっぽど遅く寝ない限り、朝は結構早起きするほう。7時～8時台にはいったん起きる✧

AM8:00 朝ご飯

昼は食べないからその分朝はがっつり♪

牛乳・パン・スクランブルエッグっていうモーニングセットみたいな朝ご飯が定番

AM9:00 部屋の掃除

部屋がキレイだと気分がいいから掃除が日課

掃除機をかけ終わったら観葉植物に水をあげたりお花の水をかえたり★　幸せなひととき♥

AM9:30 音楽を聞いてまったり

家にいるときは洋楽を流しっ放しにしてる♪

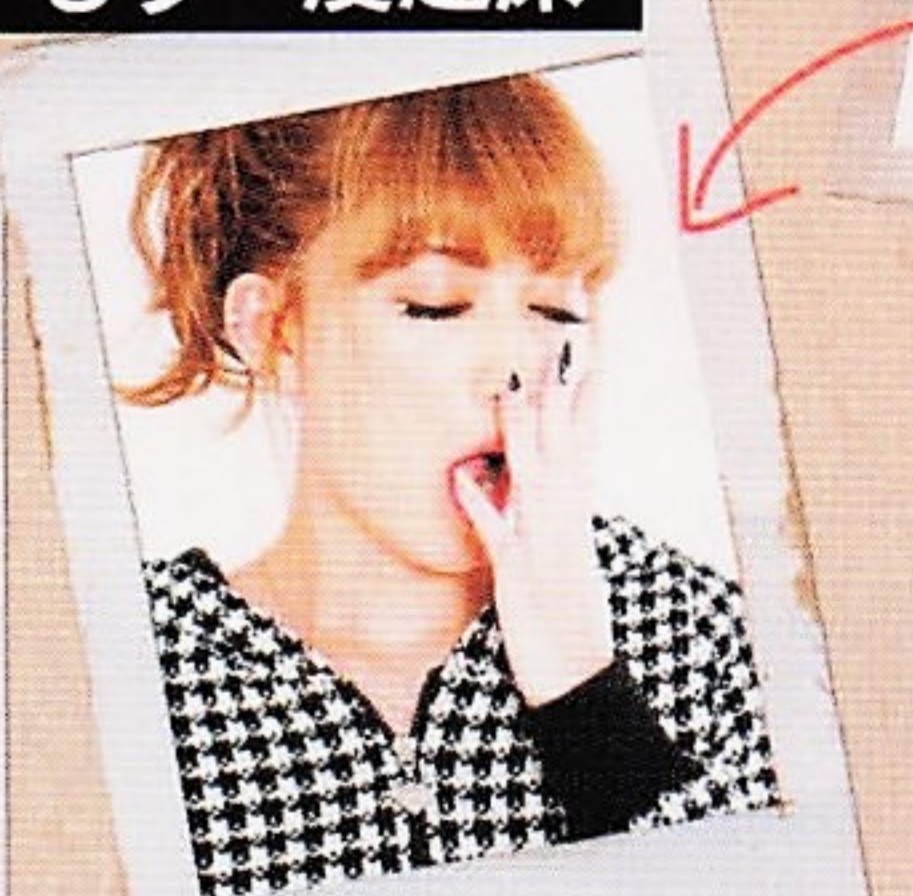
PVを見たりするよりも音楽をかけてるほうが好き♥　よく聴くのはAK-69とIyaz♪

AM10:00 二度寝

至福の二度寝タイムを満喫してみる

このくらいの時間にウトウトしてくるから、予定を入れてないときはごろんと二度寝

PM12:00 もう一度起床

おもむろにむっくり起きてお出かけ準備★

二度寝時間は1時間半～2時間まで。これ以上寝ちゃうと夜眠れなくなるから要注意

PM1:30 買い物に出かける

メイクして髪をセットしたら準備完了♪

以前109のリエンダで働いてたから、スタッフに会いに行ったついでに買い物したり♥

PM5:00 外食&飲み始め

パクッ

早めの夕ご飯から[illegible]みんなで飲みへ[illegible]

外食だったらフレンチがいいな★　でも今日は鮨な気分✧　ちなみに好きなお酒はシャンパン♥

PM9:00 帰宅後テレビタイム&シャワー

ちなみに火曜日は必ずロンハーを見ます！

昔っからロンハーが好きで毎週欠かさず見る♪　そのあとささっとお風呂に入るよ★

AM1:00 ストレッチ&就寝

ストレッチをしたらおやすみタイム突入★

お風呂上がりはテレビやDVDを観ながら延々ストレッチ✧　そのあとは速やかに寝る♥

永渕 蒼介
パッケージモデル エリエール「GOO.N」

仲山 佳希
NHK「あまちゃん」

高橋 優斗
パッケージモデル
「ユニ・チャーム」

ぞくぞく

未来のスター育っています。

第146期生
特別新人タレント研究生募集

赤ちゃんモデル大募集

オーディション
無料

圧倒的な出演実績
「おむつパッケージモデル」
「NHK いないいないばあっ!」など
月間平均
1,500名以上出演

お子様の身体と感性を育てるプログラム

レッスンは日時も選べ、気軽に参加可能

赤ちゃんモデル専用スタジオ完備!

ケータイから今すぐ応募!

顔がわかる写メを用意してください。
http://m.theatre.co.jp/
※個人情報を他の目的で使用したり第三者に無断提供する事はありません。

aneageha01

パソコン・スマホで応募! テアトル で 検索
http://www.theatre.co.jp

応募締切 各消印有効 第1回 12/28土 第2回 2014 1/31金

僕も赤ちゃんモデル部出身です!

鈴木 福
最近の出演情報
TBSテレビ系「夫のカノジョ」小松原 真人役
フジテレビ系「ほんとにあった怖い話
夏の特別編2013～幼き眼力」畑野 竜役(主演)
フジテレビ系「一休さん2」一休さん役(主演)

30年の伝統と実績
厚生労働大臣許可番号(13-08-ユ-0107)

タレント養成学校
テアトル アカデミー

東京校 大宮校 松戸校 横浜校 札幌校 仙台校 名古屋校 大阪校 福岡校

〒161-0033 東京都新宿区下落合3-14-16 【お問い合わせ】03-5983-3711

LINE@
LINE@にテアトルアカデミーが登場!
オーディション情報がチェックできるよ!
LINEアプリの「その他」→「友だち追加」から
「ID検索」で @theatreacademy
LINE@用QR

姉ageha編集部
特別審査協力★

九州から腕に覚えのあるヘアメイクさんが大集合♪ メイクとファッションもトータルで、最新の盛り技術を競いました!!

盛-1グランプリが開催されました♥

2013.11.3 in 福岡スカラエスパシオ

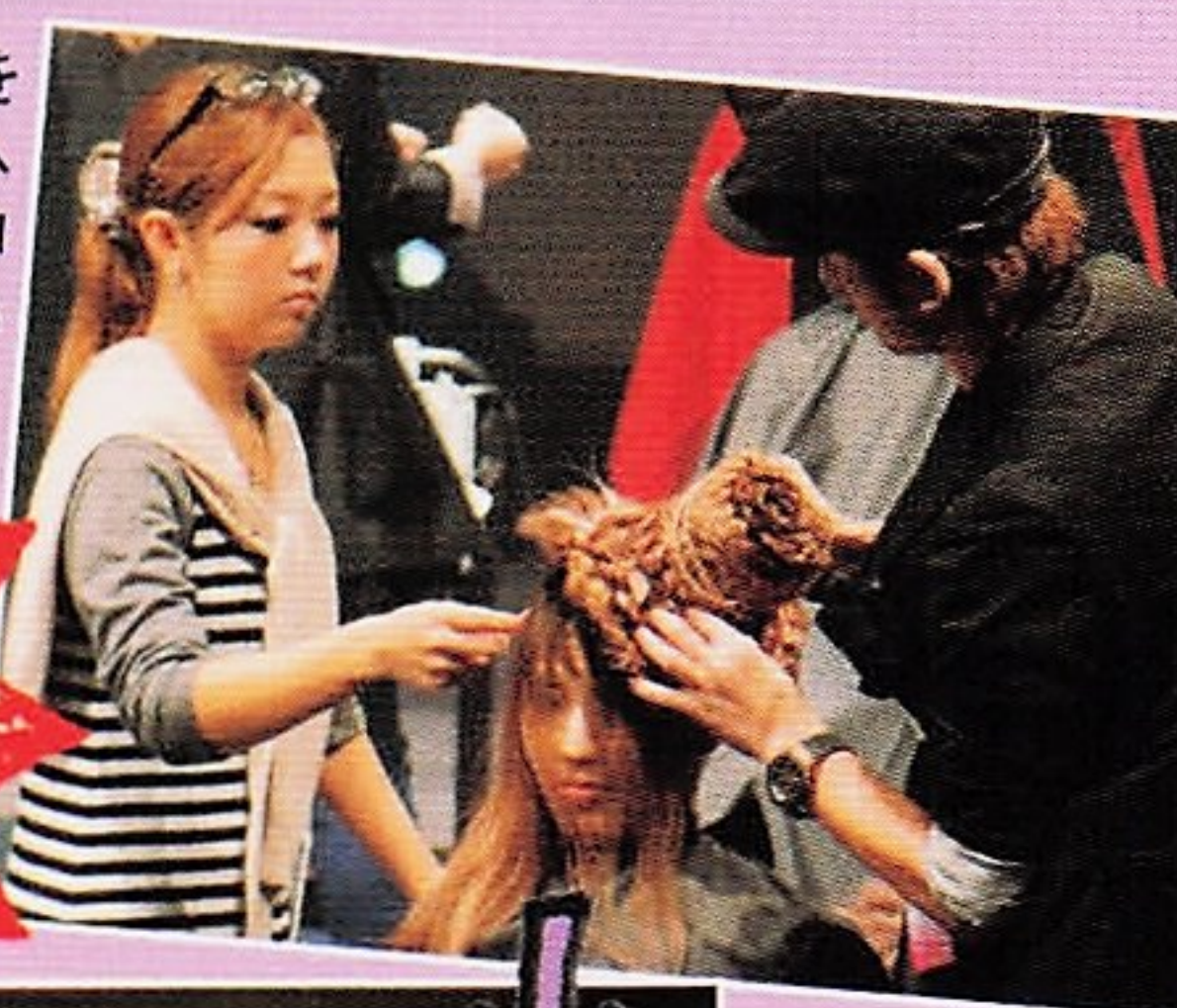
コンテストの合間には、着物ショーやももえりのトークショーも 着物ショーにも出演したももえりは、着物姿で観客を魅了♥

技術と想像力を駆使した最強盛り髪が登場!!

日常生活でも盛り髪が浸透した昨今★「盛るだけじゃなく魅せる盛り髪を世に広めたい!!」と、盛り髪を得意とする九州のヘアメイクが集い、盛-1グランプリが開催されました♪ 時間内に作り上げられる華麗な盛り髪に会場も大興奮✧

盛り髪にかける思いがぶつかるステージ★

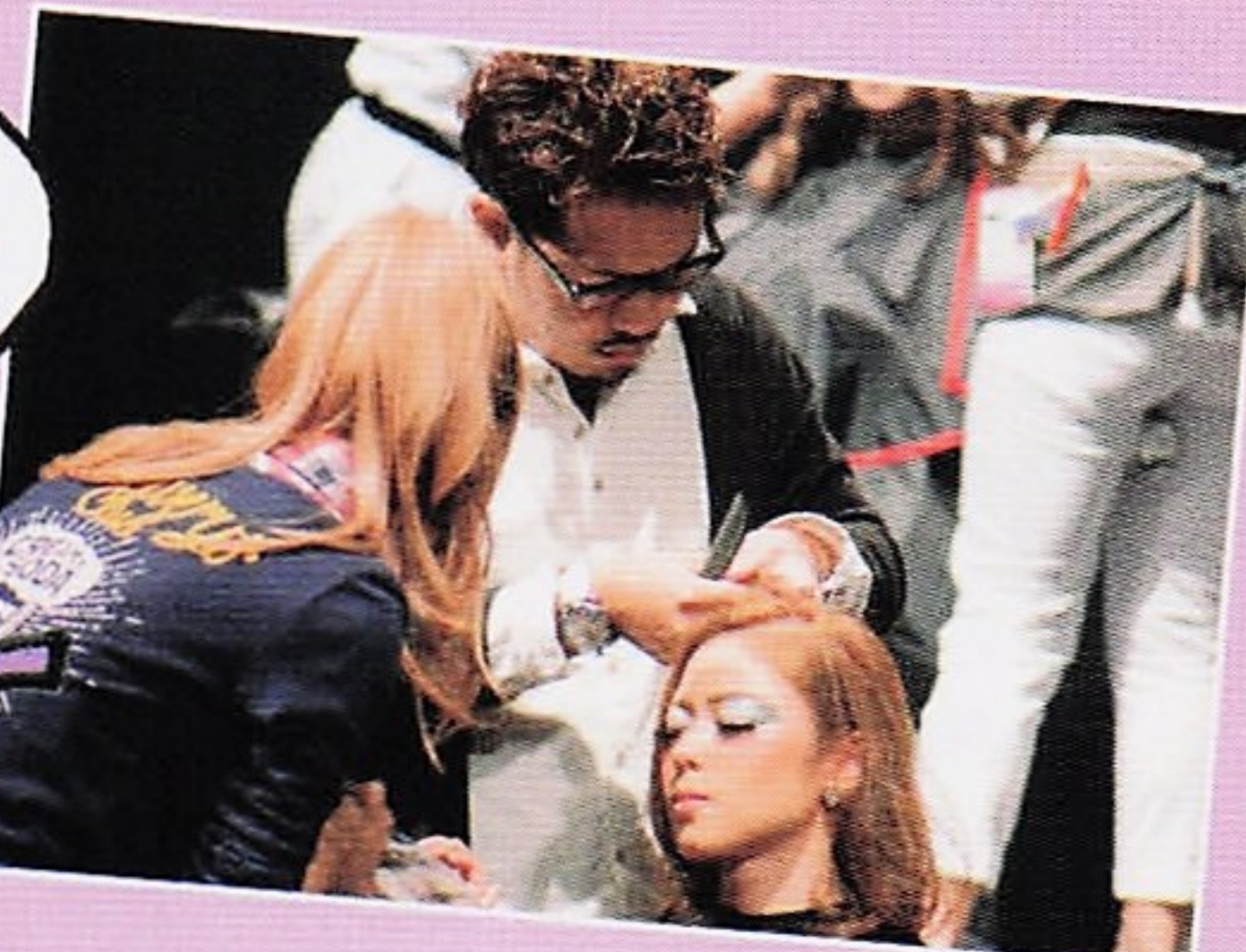
ステージ上では白熱した戦いが!!

毛で作った帽子を合わせた斬新なヘア★ モデルのコの髪とどう合わさるのか楽しみ♥

みんな真剣なまなざし!!

綿密に計算された盛り髪の時間配分 練習した成果が存分に発揮されていました✧

キュートなヘアアイテムで髪をデコって仕上げ♪ 会場からは「かわいい♥」と歓声が

横に突き出た奇抜な髪型はインパクト大✧ モードな雰囲気を醸し出していました★

ステージ上でメイクと盛り髪を仕上げる早業に観客からも歓声が

1人で盛り髪を仕上げる強者も✧ 巻きの早さと手際のよさで存在感をアピール★

ヘアとメイクに分かれて盛り髪完成を目指す★ 息のあったチームプレイは感動のも!!

盛-1グランプリを制したのは…

栄えある

グランプリを手にしたヤスモトさんとヤスダさん。ももえりからの賞品授与に感動♪

グランプリ&muta賞のW受賞!!

SUNRIZ from L/S 中洲大通店
ヘアメイク/ヤスモト アキコ、ヤスダ ヒトミ
福岡県福岡市博多区中洲4-2-16 RBコアビル3F
☎092-282-7700

そして結果発表…

準グランプリ
Air
ヘアメイク/ザイツ アミ、アカセ ケイジ、フジタ アイ
熊本県熊本市下通1-9-28 SHIGEOKA 01ビル3F
☎096-356-5616

IL PALAZZO賞
Total Beauty CREAM
ヘアメイク/シュン、マイ
福岡県福岡市博多区中洲2-7-13 UDAビル2F
☎092-262-5653

STONE MARKET賞
Total Beauty CREAM
ヘアメイク/リョウゴ、ラン
福岡県福岡市博多区中洲2-7-13 UDAビル2F
☎092-262-5653

特別ゲストとして…

DJ A☆LUCKY

DJ A☆LUCKYとして会場を盛り上げたさやか♪ DJ姿もキュート♥

桃華絵里

2人が登場して会場はさらに大盛り上がり♪

太りやすいお年頃だけどヤセ過ぎると逆に老ける！
適度な丸みを程よく残して脱・BBA(ババア)ヤセ！

AROUND 30式

ムダな肉だけ落として メリハリBODYメイク!!
"美ヤセ"テクニック♥

20XX年、アラサーになった私たちの身体は
ただ"絶食すればヤセる"という手段に
絶えられなくなっていた…🐱
数字だけ戻してもたるんだお肉はそのまんま
腰回りは変わらない…💧
浮き上がる胸元の骨、ハリをなくした肌、どす黒いクマetc…
中年太り以上に、歳に見える"BBAヤセ"を阻止することが
お姉さんたちの課題なんです！(>д<;

PHOTO_Yoshinobu Bito、Nobuyuki Sasaki【KEIKO】
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

BBAヤセとは？

必要な肉がげっそり落ちて、不健康かつ老けた見た目になるヤセ方💧 絶食による栄養不足や代謝・筋肉量の低下、短期間でのムリな激ヤセが元で起こるダイエットの落とし穴！

特徴

顔がコケる、クマが濃くなる、肌のハリツヤが低下する、血色が悪くなる、皮膚がたるむ、髪がパサつく＆薄くなる、デコルテの骨が浮く、下腹だけポッコリ出る、覇気がないetc…💧

私も感じたBBAヤセの危機

CASE2

栄養不足で肌がボロボロに💧
18時以降食べるのをやめたらホルモンバランスが乱れて背中一面にニキビが発生💧 サプリで栄養を補っても全然ダメ。体調も崩しやすいし髪も薄くなった💧（埼玉県・芹沢明日香さん）

CASE1

海外のサプリでゲッソリ💧
キャバ嬢時代に店でMDダイエットのサプリが流行。食べないのにトイレだけ近くなって短期間でゲッソリ。「目がウツロ！」と注意されて、ようやく目が覚めた💧（福岡県・森真由美さん）

アラサー式ダイエットの ポイントはこの5つ！

1. 適度な筋肉をつける！
2. 代謝を上げる！
3. 最低限の栄養は摂る！
4. 老廃物を溜めない！
5. 皮膚をたるませない！

ポイントは運動と食事。脂肪を燃やせる体さえ作っておけば、激太りの心配も軽減されるよ★ 皮膚がたるんでもBBAに見えるから、保湿も念入りに！

冬太りにも効果的!!

顔
肉を下げない努力が必要！
若い頃はパーンと張っていたお肉がたるんで下がる🐱 首との境目も埋もれてズングリ…💧

胸元
盛るだけじゃごまかせない
ハリが落ち肉が流れやすいのでノーブラ厳禁！ 適度な肉がないとデコルテの骨もくっきり💧

二の腕
年齢が表れやすいので注意
肉がやわらかくなり、つけ根周辺から太く…💧 ワキを締めたときのむっちり感もヤバイ💧

背中
いつの間にか厚みが増量
自分じゃ一番気づかない年齢が出やすい部分。肉がつかめたら危険信号。猫背の人は特に注意。

お腹
前にも横にも出るように💧
蓄積した脂肪がやわらかくなって横腹へ進出。くびれも埋まりドラム缶みたいな腹周りに…💧

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

お尻
垂れとゆがみでデカ尻に
肉が下がって太ももとの境界線がぼんやり💧 骨盤のゆがみで腰回りから太くなるケースも💧

脚
セルライトでゾウのように
老廃物が溜まりやすいのでむくみの放置は命取り。定着すると根雪のようなセルライトに…💧

筋力が落ちるとラインもゆるむ
不意打ち写真を投稿されても
公開処刑にならない体を
維持したい！

Part.1 顔&お腹

適度な丸みを残して若見せ♥

昔はガリガリに憧れたけど、いまだと即BBA顔に…💧 老廃物を流しながら筋トレでたるみを引き上げ、しなやかなラインに整えよう✧

下を向いたら二重あご、横から見るとバーバパパ…💧 顔もお腹も油断するとすぐたるむ

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

顔ヤセ1 表情筋を動かして顔の肉を上げる！

大きく口を開けてあいうえお体操♥ あご〜ほほ骨の周辺までまんべんなく鍛えられます★（滋賀県・けいこ）

ナナメ上を向きながら舌を伸ばして、ぐるっと回す！ あご下の筋肉が超引っ張られる♪（東京都・LALAさん）

顔ヤセ2 空のペットボトルをくわえて顔の筋力UP

あごのラインがシュッと上がる★

くわえた状態で5秒間吹くのがポイント！ 筋肉が発達してほうれい線とあごのたるみがクイッと上がる♥（東京都・MERIさん）

顔ヤセ3 頭皮を刺激して顔のたるみを改善

シャンプー時にかっさで♥ 顔と1枚の皮膚で繋がってるから、やると顔が上がる！（東京都・木村美和子先生）

私も♥
むくみやたるみに効く！ 指やかっさで刺激しとる♪（広島県・青木りえさん）

顔ヤセ4 リンパマッサージで老廃物を流す

基本の流し方♥
内→外、下→上がルール♪ 耳元に集めたら、首筋をなで下ろして鎖骨へ老廃物を流す★（東京都・美咲さん）

私はゴルフボールで♥
押しながら転がすだけ♥ 圧がほど良いから肌を傷めにくい♪（兵庫県・花房香央里さん）

私はリファで♥
血流やリンパの流れが良くなるから、やってすぐ顔が上がる！（愛知県・伊吹奈々さん）

私はかっさで♥
頭のツボ・目の周り・鎖骨をほぐして老廃物除去&リフトUP！（広島県・青木りえさん）

私はグーで♥
自分の手ならいつでもどこでもできる♥ 手を握ったときの第二関節の骨を使うよ♪（東京都・水野祐香さん）

ココ

顔ヤセ5 頭蓋骨を締めて顔のサイズを縮小

小顔バンドを装着して頭蓋骨を矯正！ キツいけど顔のゆがみも取れてスッキリ★（愛知県・伊吹奈々さん）

私も♥
私はコルギに通ってる♪ ゆがみが取れて輪郭が変わるよ！（東京都・美咲さん）

顔ヤセ6 下→上へ保湿してたるみ太りを予防

肉は形状記憶することが大事★ ほうれい線と一緒に全体の肉を持ち上げるイメージで！（東京都・杉山佳那恵）

ドンキのひき上げマスクも◎。ゴムっぽい素材だから超強力！（東京都・神咲愛理奈さん）

顔ヤセ7 携帯を使うときは下を向かない

下を向くと顔の肉が垂れるし、二重あごになる…💧 重力の負荷を受ける時間は最小限に抑える！（千葉県・渡辺かなえさん）

顔ヤセ8 顔のたるみはポニテで引き上げ

高い位置で結ぶので顔が上がる！ 続けると髪を下ろしたあとでもハリが続くんです★（滋賀県・けいこ）

私も♥
宝塚の友達をマネて★ 30代なのにハリは20代並み！（兵庫県・花房香央里さん）

お腹ヤセ1 自分史上最高のくびれを作るならカーヴィーダンス

効果が見えるからサイズを測るのが楽しい★ 続けたらウエストが4cmもヤセた！（東京都・LALAさん）

私も♥
基本の動きだけでも超効くの！ 産んだら再開するよ♥（東京都・古橋綾香さん）

お腹ヤセ2 フラフープで楽しくくびれを強化！

お腹も締まるしめちゃくびれる♥

BIGBANGのアルバムを流しながらやると余裕で続く♪ 1曲終わるごとに回す方向を変えてバランス良く締める★（兵庫県・花房香央里さん）

お腹ヤセ3 常にインナーマッスル意識して腹筋を強化！

背筋を伸ばしお腹をぐっと凹ませるだけ！ お腹や背中に肉がつくのも防げる♥（千葉県・渡辺かなえさん）

ココ

私も♥
丸まった背中が伸びて、体のラインも若々しくなる♪（東京都・水野祐香さん）

お腹ヤセ4 ストレッチダンスの先生に教えてもらったポーズ

私はヨガで習ったハトのポーズで腰回りを引き締め♥（美咲）、私はダンス教室のストレッチでくびれを強化★（WAKAKO）

お腹ヤセ5 ロングブレスダイエット

ゆっくり大きく息を吸い、腹筋に力を入れながらゆっくり吐くだけ★ すぐできるのにすっごく効く♥（千葉県・鈴木愛美さん）

お腹ヤセ6 彫刻みたいな腹筋は加圧トレーニングで作る

運動自体は短時間なのにめっちゃ効く！ 真面目に通ったら腹筋がタテに割れた♥（東京都・荒木さやか）

私も♥
高いけど確実！ 4か月で−4kg&体脂肪が4%も減★（千葉県・渡辺かなえさん）

お腹ヤセ7 腹筋はがんばり過ぎないのが長続きのコツ♥

私はながら運動で♥
目標は20〜30回♥ 腰が痛くならんようベッドの上で♪ テレビを見ながらだと続きやすい😊（東京都・杉山佳那恵）

CMの間だけがんばる作戦

私はマジメにコツコツ♥
毎日50〜100回くらい★ 腕を胸の前でクロスさせてやると腰への負荷が減らしいです♪（愛知県・伊吹奈々さん）

ひじをひざにくっつける！

私は脚上げで効率UP♥
イスに脚を乗せた状態で200回✧ 脚がズレない&かかとに力が入らないからすっごく効く♥（千葉県・江口慧さん）

下腹部もぎゅっと締まる！

お腹ヤセ8 速攻くびれを作るなら骨盤矯正スパッツ♥

寝てる時間もムダにしない♪ 超キツいし苦しいけどお腹〜お尻が引き締まる♥（東京都・神咲愛理奈さん）

私も♥
寝るときにはくだけ♥ 翌朝のくびれ具合がヤバい★（東京都・WAKAKOさん）

お腹ヤセ9 毎日のヨーグルトで下腹のぽっこりを解消

デンマークヨーグルトにハマり中

好きだから苦にならない♪ 便秘も改善して肌も良好★ 体もむくみにくくなった♥（東京都・奥山絵里奈さん）

DIET TOPIC コロコロよりもかっさの人気が上昇中！

「使ってすぐ顔が上がる」と大人気★ 造顔マッサージや手足のむくみ対策にも使える♥

妹のやつを兼用♥ 湯上りにササッと流すだけでむくみがとれる！（東京都・美咲さん）

天然石のやつ★ L字型だから輪郭にもいい感じにフィット♪（広島県・青木りえさん）

AYURAの顔用✧ くぼみは主にあご、ほかは体に使ってる★（東京都・奥山絵里奈さん）

AYURAの頭皮用かっさ♪ シャンプーのときに使ってる♥（東京都・木村美和子先生）

PLAZAで♥ オイルとセットだから肌を傷めずに使えるの★（東京都・古橋綾香さん）

フランフランの★ 羽根の部分がフィットして使いやすい♥（東京都・神咲愛理奈さん）

Part.2 寄せる・上げる・流すでメリハリ

二の腕&バスト

年齢とともにハリと筋肉の量が減少するのが原因💧　老廃物で流れが悪くなるとムダ肉が溜まりやすいので、マッサージも念入りに行おう

気づいたらたるんでラインが丸い
かといって昔のカリカリ腕を目指すと、
デコルテがガイコツみたいにコケる

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー
(33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

二の腕ヤセ 1　ペットボトルでダンベル運動

香央里は♥

ダンベルほどムキムキにならない

後ろで持ち上げてそのまま腕がプルプルするまでキープ！　腕も背中も締まる(兵庫県・花房香央里さん）

慧は♥

後ろ手に持ち、左右50回ずつ持ち上げてる★　二の腕の内側と背中の肉に効く！（千葉県・江口慧さん）

MERIは♥

水の入ったペットボトルを体の真横で上下に動かす♥　ワキ～二の腕のラインが締まる！（東京都・MERIさん）

二の腕ヤセ 2　ひざ着き腕立てふせで無理なく二の腕を締める

腕立てのついでにお尻も引き締め

普通の腕立てだとキツいからひざ着きで♪　代わりにときどき片脚を上げて、負荷を大きくしてる♥（東京都・LALAさん）

二の腕ヤセ 3　ゴムバンドを引っ張って筋トレ

雑誌の付録のやつを使用♪　引っ張るだけで腕が締まる！　続けたらバストの位置も上がってきた♥（東京都・神咲愛理奈さん）

テレビを見ながら気楽にできる

二の腕ヤセ 4　腕を振りまくってたるみを振り落とす

思いっきり振ることで部分的なカロリー消費を促進！　最初はせつないけど、続ければ細くなる★（千葉県・鈴木愛美さん）

二の腕ヤセ 5　クロール運動でリンパの流れを促進

肩のコリもほぐれてスッキリ✧

腕のつけ根が固いと二の腕が太くなるらしい💧　根元からぐるぐる回して、流れをよくするで★（大阪府・まなかさん）

二の腕ヤセ 6　揺れるお肉は雑巾みたいに絞る

左右とも約2～3分ねじってます♥

二の腕のお肉をつかみ、雑巾を絞るようにねじるだけ♥　お風呂で温めながらやると、たるみもスッキリ（滋賀県・けいこ）

二の腕ヤセ 7　腕の老廃物は真下へ垂直に流す

むくみもたるみも疲れも排出

ワキはリンパのゴミ箱！　腕を上げたら、オイルを伸ばした手でなで下ろしてたるみをスッキリ✧（大阪府・まなかさん）

二の腕ヤセ 8　脂肪燃焼ジェルをもみこんでしぼる

アドールをもみ込んでたるみを燃焼★　運動と組み合わせたら肉が揺れなくなった♥（千葉県・鈴木愛美さん）

二の腕ヤセ 9　エステの痩身器具で脂肪細胞を粉砕！

ドクターキャビエットはエステで20万円★　超痛いけどセルライトが減って満足♥（東京都・神咲愛理奈さん）

バストUP 1　自分に合う下着で胸がわきに流れるのを予防

私はサルートのブラを愛用しとる

合わないと形も悪くなるし胸も流れる💧　専門店で選んだやつならワキの下のお肉もスッキリ♥（広島県・青木りえさん）

バストUP 2　オイルをつけて余分な肉を胸に流す

お風呂で体を温めてからやるとめっちゃ肉が動く！　胸の盛りもめちゃUPする★（大阪府・まなかさん）

私も♥

クリームで滑りを良くして下→上に肉を寄せ上げる♥（東京都・杉山佳那恵さん）

バストUP 3　補正下着で脂肪をバストに集める！

私は♥

肉を全部胸に集めメリハリ体型に矯正★　黒がシャンデールで25万円で、紫はサミットで35万円♥（愛知県・伊吹奈々さん）

バストUP 4　バスト用コロコロで胸の位置を上げる！

セラムアンジェで上へ転がすと一気に胸が上がる♥　クリームでデコルテを保湿すると持続力もUP★（東京都・MERIさん）

DIET TOPIC　“老け”を遠ざけるダイエット豆知識♥

昔みたいに“ただやればいい”というのはお間違い！　アラサーならではのツボを押さえて美ヤセに近づこう★

マッサージと保湿はセットだと思いこむ♥

顔用　体用　体用　乾燥用

右からバジャー マッサージ アンド ボディオイル（祐香）、エスペシャリーエスカーダ ボディローション（美咲）、ヴィクトリアシークレット ボディバターピュアセダクション（佳那恵）、無印良品オーガニック化粧水（WAKAKO）

乾燥しやすい時期はオイルを使う✧

オイルの方がよくすべる♥　保湿効果もクリームより高め★（東京都・水野祐香さん）

肉も程よく食べる♥

油分が足りないと肌がパサついてBBA化💧　バランスが大事！（東京都・水野祐香さん）

マッサージはやりすぎない♥

逆にほうれい線が濃くなった💧　肌も傷むのでほどほどが◎（東京都・WAKAKOさん）

ゆるい服に逃げない♥

ボディコンのほうが◎！　肉も締まって見えるし意識も高まる★（千葉県・江口慧さん）

もし顔がコケたら？

昼寝して軽くむくませる★　ややふっくら気味の方が若く見える♥（東京都・MERIさん）

ひざ上に肉が乗る…
ふくらはぎのハリも落ちて
大根みたいな
BBA脚に…

Part.3 目標は細く締まったカモシカ脚♥

脚

老廃物が溜まりやすい部分だから、1ミリもむくませない心構えが重要★ セルライトがある人は長続きしそうなケア法を探そう！

六本木ベルラ勤務
(33歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

セルライト1 最初に体を温めてほぐしやすい状態に

湯船でよく温めてからケアする方が凸凹を流しやすい♥ マッサージするなら半身浴中の方が効果的（東京都・美咲さん）

私も♥ 入浴後もショウガ湯で体を温めて冷えないよう工夫★（千葉県・渡辺かなえさん）

セルライト2 ドライブラッシングでデコボコを撃退★

ブラシで足裏から上へと全身を刺激して、最後に心臓へ流すケア♥ セルライトの凸凹が薄くなるよ（東京都・LALAさん）

セルライト3 もんでほぐして柔らかく！

祐香は♥
お風呂に入りながらグーの骨ではさんでゴリゴリ！ 特にヤバい部分だけは気合いで毎日続けてる✧（東京都・水野祐香さん）

LALAは♥
リファPROで下～上へ刺激！ 血行やリンパの流れが良くなって凸凹が目立たなくなる✧（東京都・LALAさん）

香央里は♥
ペットボトルの角を使ってぐりぐり刺激！ お金もかからんし足の骨に沿いやすいから楽ちん（兵庫県・花房香央里さん）

セルライト4 重ね履きで冷えを予防

冷えると代謝が落ちる→血行が悪くなる→セルライトができやすくなると聞いたから やわらかいスウェットの3枚重ねなら脚を圧迫しないし、ずっと脚が温かいからむくみとも無縁♥（千葉県・渡辺かなえさん）

セルライト5 時間がない日はリンパのツボを集中攻撃

足裏・足首のくぼみ・ひざ裏の順番で刺激✧ 流れが良くなって代謝も上がるよ！（広島県・青木りえさん）

太ももヤセを狙うならひざ上のリンパを指で刺激！ セルライトがつきにくくなる★（東京都・木村美和子先生）

脚ヤセ1 太ももを上げ運動で腰～下半身までキュッ

あお向けの状態でお尻がキュッとくぼむまで腰を上げると、たるんだラインがUP★ 軽いブリッジ運動だから背筋や腰にも効くよ✧（東京都・水野祐香さん）

夜寝る前のケツ上げ強化運動♪

脚ヤセ2 座った状態で前にキック★

お年寄りでもできるくらい簡単★

かかとを前に押し出すようにやると関節もやわらかくなるしひざ上の肉にも効く♪ 片脚20回ずつ（千葉県・江口慧さん）

脚ヤセ3 ひざ上の肉は気合いで引き締める

ぐっと力を入れて、肉がプルプルするまでガマン！ 繰り返すと筋力UPしてひざの肉が締まる♪（千葉県・渡辺かなえさん）

脚ヤセ4 短時間で締めるならレッグマジック！

肉もものたるみも引き締まる★

1日1～2分でOKだから続く♥ 動きは単純なのに、筋肉痛になるくらい強力!（東京都・神咲愛理奈さん）

脚ヤセ5 関節を回してリンパの流れを良くする

固いと流れが悪くなってむくみ脚に💧 大きく回してやわらかくした方がマッサージの効果も上がる★（大阪府・まなかさん）

私も♥ デイサービスの仕事でもやってる★ むくみが取れるよ♥（千葉県・江口慧さん）

脚ヤセ6 むくみは湯船でたたいてほぐす

1日歩いて疲れた足にも心地よい

疲れが溜まりやすい部分だから、温めてから下→上へグーでたたく♪ 湯上りにはクリームをもみこむ（東京都・杉山佳那恵）

脚ヤセ7 半身浴がニガテなら足湯でOK

半身浴だとのぼせるから足だけ 十分汗がかけるし、お湯の量も少なくて済むからお手軽やしエコ★（大阪府・まなかさん）

私も♥ 仕事のあとでも手軽にできる♥ お湯は42度が好み★（東京都・神咲愛理奈さん）

脚ヤセ8 ボディクリームは骨に沿って塗りこむ

足首のくぼみ～ふくらはぎへリンパを押し流すように！ ふくらはぎをシュッとさせるイメージで塗る♥（東京都・MERIさん）

脚ヤセ8 トイレに行くたびむくみを押し流す

スポンジの水をしぼるように押す

20年近くやってる 足首～ひざの間を手のひらの底で押して、足首→ひざへとひじで押し流す★（東京都・山上紗和さん）

脚ヤセ9 むくまないように脚を高くして寝る

足の下に折りたたんだタオルか枕を置くだけ♪ 足指を広げる靴下をはくと、さらに足が細くなるで（京都府・百合華さん）

私も♥ 足首を上下に動かすと血流UPしてむくみが取れやすい状態に。（滋賀県・けいこ）

脚ヤセ10 24時間着圧でむくむスキを作らない

夜はメディキュットで昼間はスリムウォークや着圧タイツ★ ずっとむくまんから足も太くならん♪（広島県・青木りえさん）

私も♥ 常にメディキュットを履く生活を続けたら脚が細く！（東京都・真優川咲さん）

脚ヤセ11 細く錯覚させたい日は黒スキニーを履く♥

私は♥ ちょっとキツめのやつを選んで着圧効果も狙ってる♪（東京都・WAKAKOさん）

私は♥ お腹だけ大きい妊婦用スキニーで脚を細く見せてる♪（東京都・古橋綾香さん）

Part.4 背中&お尻

自分で見えないからこそ注意が必要!!

肉だらけのBBAラインを阻止するカギは筋肉と骨盤ケア★　外へ開きがちな骨盤の位置を正せば、腰だってひと回り細くなる✧

25歳過ぎたら後ろ姿で差がつく年頃
ドレスでも背中が丸いと"がんばってる"って空気が出ちゃう…

背中ヤセ1 朝晩5分の背伸びで脂肪の燃焼を促進！

猫背も伸びるし肩こりもスッキリ

肩甲骨周りを動かすとダイエットのツボが刺激されてヤセるらしい♪　腰痛にも効くよ✧（東京都・水野祐香さん）

背中ヤセ2 ストレッチでインナーマッスルを強化！

脚を外側に開いて立ち両腕を横に広げる♪　その状態でつま先を上げて、お尻をゆっくり落とす！（東京都・WAKAKOさん）

背中ヤセ3 肩甲骨はがし体操で肩こりも解消♥

両手を真上に上げ、肩と二の腕を下げながら肩甲骨を下に動かし5秒キープ★　これを繰り返す♥（兵庫県・花房香央里さん）

背中ヤセ4 上半身のひねり運動でくびれ作成♥

立った状態で両ひじを上げ、腰を左右にぐいっとひねるだけ♪　みっちりやると翌日すっごくくびれる♥（千葉県・江口慧さん）

私も♥
妊娠前に♥　子供をだっこしながらやればさらに効果UP✧（滋賀県・けいこ）

背中ヤセ5 タオルでエアーダンベル運動♥

半身浴の休憩中に20回くらい上げ下げ★　背中の肉がシュッと締まってキレイに見えるで♪（京都府・百合華）

体を洗いながらできる♪　妊娠中だから今は肩こり対策のストレッチだけやってる♥（東京都・古橋綾香さん）

背中ヤセ6 地道に背筋をがんばる！

腰やお尻も一緒に引き締まる★

体が固くてなかなか上がらないけど寝る前の習慣にしてる✧　毎日続けたら少しずつ筋肉ついてきた♥（千葉県・鈴木愛美さん）

私も♥
腹筋とバランス良く★　ストレッチボールも使うよ♪（愛知県・伊吹奈々さん）

お尻ヤセ1 後ろ蹴り上げ運動でプリケツ再生★

片脚につき30回ずつを毎日やるようにしてる★　動きは単純だけどお尻の筋肉が鍛えられて位置が上がる！（千葉県・江口慧さん）

私も♥
友達の影響で始めたら前よりほっぺの位置が上がった♥（東京都・MERIさん）

お尻ヤセ2 イスを使った美尻運動でヒップUP！

道端アンジェリカもやってるって

イスの背に手を置いて、後ろに脚を上げるだけ♪　簡単だからちょっとした家事の合間にもできる😊（千葉県・鈴木愛美さん）

お尻ヤセ3 ぼやけた境界線はケツ上げ運動でくっきり!

寝そべった状態でひざを曲げて、腰を浮かすだけ♥　寝る前に30秒×3セットやるのがマイルール😊（兵庫県・花房香央里さん）

私も♥
あお向寝でお尻を上げるだけでも境界線がクッキリ♥（東京都・水野祐香さん）

お尻ヤセ4 インスパイアリングエクササイズで骨盤から小尻に

骨盤底筋も鍛えられて一石二鳥★

DVDを見ながらやるエクササイズ♪　出産で開いた骨盤が締まって、お尻がひと回り小さくなった♥（東京都・WAKAKOさん）

お尻ヤセ5 踏み台昇降運動でケツ上げしながら代謝UP♪

お尻が締まるし下半身ヤセにも◎

やってる姿は地味だけど効果はバッチリ！　マラソンの呼吸法も取り入れればさらに燃焼効果UP★（千葉県・鈴木愛美さん）

お尻ヤセ6 背筋を伸ばしながら階段を上る！

8cmヒールでもカツカツ昇るよ！

運動する時間がないから移動を利用！　背筋を伸ばせば自然とお尻に力が入ってたるみが締まる😊（広島県・青木りえさん）

お尻ヤセ7 家の中ではダイエットスリッパをはいて過ごす♪

つま先立ちに近い立ち方になるから自然と腹筋やお尻に力が入る★　背筋も伸びて後ろ姿が締まる😊（千葉県・鈴木愛美さん）

お尻ヤセ8 お尻に力を入れるエクササイズを生活に組み込む★

私は♥ 寝ながらお尻の筋肉を締めてる♥

あお向けに寝た状態で限界まで力を入れて数秒キープ★　これを数回繰り返す✧（千葉県・江口慧さん）

私も♥
少しやるだけで引き締まる！　腰痛対策にも効くよ♥（東京都・木村美和子先生）

私は♥ 歩くときにお尻に力を入れてる♥

心がけひとつで体も変わるはず！

背筋が伸びるから姿勢も良く見える♪　毎日意識して続けてたらお尻の位置が高くなった気がする♥（東京都・奥山絵里奈さん）

お尻ヤセ9 ボディクリームでもみほぐして脂肪をほぐす♥

妊娠でお尻が巨大化！　いまはいいけど出産したら戻せるように、クリームで脂肪をほぐしてる♥（東京都・古橋綾香さん）

私も♥
重力に逆らうように下→上へ！　肉を上げながらほぐす★（東京都・MERIさん）

お尻ヤセ10 お尻の肉の上には決して座らない！

プリップリの美尻を保つヒケツ★

寝る時や座るときに、肉がつぶれないよう手で持ち上げるのがポイント！　これを習慣づけるとお尻の肉が流れないって、お尻日本一の人に教えてもらった😊（東京都・MERIさん）

お尻ヤセ11 立ち方・歩き方を直して開いた骨盤を矯正

整体で指摘されてやったら腰回りが一気に上がった😺　骨盤のゆがみとO脚も直ってひざ同士がくっつくように♥（東京都・LALAさん）

やり方♥
ボールを踏んで立ったときの重心の位置を記憶★　そこに体重を乗せながら歩くだけ✧

私も♥
歩き方がヘンだから脚の内側に力をかけて骨盤矯正★（広島県・青木りえさん）

DIET TOPIC "絶対ヤセる！"というヤル気を持続させる小ワザ♥

私は♥ 定着する前に落とすと決意
短期留学の間に太ったからすぐやれば戻ると即実行★　期間を決めた方が気持ちも続く。(LALA)

私は♥ Twitterで公開減量♥
MERIと友達と3人で♪　毎朝体重を書くのがルールだから自然と気持ちも締まった！（祐香）

私は♥ ヤセたあとの買い物を想像
自分へのごほうびを考えるとヤル気もUP♥　ヤセてるときの写真を見るのも効果的！（愛美）

私は♥ あえて露出系の服を着る♥
人に見られた方がヤル気出る♥　特に脚は隠すと油断するから、なるべく出す方向で！（美和子）

Part.5 全身ヤセ

誰もが行き着くダイエットの終着駅

「全身一気に細くなりたい★」という人は代謝UP系のテクに注目✧ 食事のカロリーも程よく抑えれば、理想のBODYは目前かも!?

あと1枚、脂肪という名の服さえ脱げれば2歳は若く見えるはず

全身ヤセ1 好きな曲を踊って楽しくエクササイズ♪

EZ do ダンササイズ♥
DVDだから好きなときにできるしノリノリな曲ばかりだから楽しい♪（東京都・木村美和子先生）

AKBの恋チュン♥
PVを見て振りを完コピ♥ ミディアムテンポだけどいい汗かける✧（東京都・奥山絵里奈さん）

全身ヤセ2 徒歩移動はすべてウォーキングだと思いこむ

私は♥ **マラソンの呼吸法で効率UP♥**
呼吸を意識するだけでもエクササイズになる！ 通勤で歩くときに取り入れて、効率良く脂肪を燃焼★（千葉県・鈴木愛美さん）

私は♥ **イージートーンで効率UP♥**
履いて歩くとヤセるってウワサ♪ 脚を伸ばし、下腹に力を入れながら毎日1時間早歩きしとるで♥（兵庫県・花房香央里さん）

私は♥
腹式呼吸でやってる♥ 脂肪も燃えるし腹筋も鍛えられる♪（広島県・青木りえ）

私は♥
時間がない平日は、家のウォーキングマシンで運動♥（愛知県・伊吹奈々さん）

全身ヤセ3 マラソンで成長ホルモンの分泌を促進

成長ホルモンを出せば若返り効果も狙えるらしい✧ 元から走るのが好きだから楽しくヤセられる♥（千葉県・鈴木愛美さん）

私も♥
気分転換になるし爽快！ 脂肪が燃えやすい体になる★（東京都・LALAさん）

全身ヤセ4 子供と遊んでエクササイズ

娘と一緒になわとび♥
予想以上にキツくてびっくり！ 短時間で汗びっしょりになる♥（東京都・WAKAKOさん）

息子を高い高〜い♥
本気で遊ぶと超体力使う！ 親子のコミュニケーションにもなるよ♥（千葉県・鈴木愛美さん）

全身ヤセ5 動かない日は足指バンドで楽ヤセ

足の指にゴムを巻くだけ♪ 何気に試したら動いてないのにヤセてた！（東京都・水野祐香さん）

締め切り前のおこもり期に便利★

全身ヤセ6 21時以降は食事と酒と塩分の摂取を減らす！

基本的に何も食べへん！ もし友達と出かけるときはサラダやヘルシーな飲み物で食欲を抑えとる♥（東京都・杉山佳那恵）

私も♥
お酒飲むときは食べない！ 塩分系の食事も控えてるよ★（東京都・美咲さん）

全身ヤセ7 食事制限なら炭水化物だけを控える

留学で太っていろいろ試した結果、一番効いたのが炭水化物抜き！ カーヴィーダンスと一緒に続けたら留学前より体が引き締まった★（東京都・LALAさん）

たんぱく質と野菜は普通に摂取♥

NGなもの
・ご飯・パン・麺類・いも類
・甘いお菓子・フルーツなど

全身ヤセ8 身体を冷やす食べ物は摂らない！

同じ野菜でもサラダは体を冷やすから×😿 食べるなら鍋や温野菜の方が体が温まるからオススメ✧ 内臓を冷やすとむくむから水も常温が◎★ 仕事以外では冷たいものを飲まないようにしてる♥（大阪府・まなかさん）

代謝を下げないことが大事やねん

全身ヤセ9 空腹がツラいときは豆腐かこんにゃくを頼る♪

私は豆腐♥
太りにくいから夜食にも重宝♥ 湯どうふやお肉と食べることが多い♪（東京都・神咲愛理奈さん）

私はこんにゃく♥
オムライスとか焼きそばとかにして食べたら、体重が減ってきた♥（兵庫県・花房香央里さん）

全身ヤセ10 健康的にヤセるならささみだんご鍋

アスリート向けの鍋なんだけど、おいしくてハマったら1カ月で4kgヤセ★ そこから減量に目覚めた😊（東京都・MERIさん）

全身ヤセ11 ちょっと食いを続けるとドカ食いが治る＆ヤセる♥

私は♥ **1日5食に変えたら10kgヤセ★**
いまより10kg太ってた時期に実践★「常に食べてるね」と言われるけど量が少ないからヤセる♥（千葉県・鈴木愛美さん）

私のやり方
1回の食事の量を通常の半分以下に★ その代わり回数は1日5回までOK♪ 食べてすぐ寝るのだけは禁止してた♥

私は♥ **食事に休憩をはさんで胃を縮小！**
半分食べたら休憩する習慣をつけたらいつの間にか小食に♪ 普通の1人前が食べきれなくなった★（東京都・杉山佳那恵）

がっつり食べなくても満腹になる

全身ヤセ12 睡眠中の冷えを防いで寝てる間も脂肪を燃焼

私は♥ **毛布を顔の半分までかける♥**
汗まではかかないけど、真冬にキャミで寝ても余裕✧ 乾燥しないし電気代もエコ♥（京都府・百合華さん）

私は♥ **湯たんぽで足元から冷え予防♥**
足が冷えると代謝が下がって太りやすくなるので、寝てる間もしっかり温めています♥（滋賀県・けいこ）

全身ヤセ13 気になるたるみはエステ系の機械でケア

その1 **たかの友梨の超音波美顔器★**
専用のジェルを塗って機械を当てるだけ✧ 脂肪を冷却して、お肉が増えにくい状態に♥

その2 **炭酸スプレーエクスプロージョン**
気になる部分にかけると、たるみがキュッと引き上がる♥（ともに愛知県・伊吹奈々さん）

実録!! その時 体重が動いた

大幅減量に成功して私たち人生変わりました！ STORY★

ヤセてモチベが高まれば人生怖いものナシ！ 食という本能に打ち勝ち、理想の体になった3人の減量法をスクープ★

桃子は♥ 食事の見直しと寝る前のジム通いで37kgヤセ！

現在の私♥ ← 10年前の私

20歳のとき1年半で75→38kgに♥
男子ばかりの大学に入ったらつられ食いで75kgの大台に。手始めに病院のダイエット科でカロリーを矯正したら早速10kg減！ 運動も始めたら順調に体が締まり、出産後の現在でも30kg代をキープ♥（千葉県・田中桃子さん）

綾乃は♥ 炭水化物の少ない食事と運動で30kgヤセ！

現在の私♥ ← 3年前の私

長い停滞期を乗り越え75→45kgに★
23歳のとき好きな人に振り向いてもらいたくて炭水化物（米・麺・スナック菓子）抜きとジム通いで51kgまで減量。その後、失恋のショックで病んで停滞期を脱出！ 再び努力した結果、念願の40kg代に★（埼玉県・倉持綾乃さん）

明日香は♥ 米抜きダイエットと腹筋で10kgヤセ！

現在の私♥ ← 9カ月前の私

最近9カ月で61→51kgの減量に成功♥
身長が172cmでも体重61kgだとモデルとしては太め💧というわけで今年1月に減量開始。食事は米だけ抜いて、野菜多めの料理をちょこちょこ食い。腹筋を1日100回続けたら、たるまずに9kg減♥（埼玉県・芹沢明日香さん）

VERITE CLINIC × NAGANUMA BEAUTY COLLECTION × 姉ageha

ヤマトナデシコプロジェクト

Step2 エステでモデル体型に変身♥

前回、見事ヴェリテクリニックでキレイになるモデルに選ばれた佐々木さん✧ 無事に施術が終わり、次はエステで体のラインもキレイにしてもらいます♥ 今月は佐々木さんが実際に行うエステのメニューとその流れを簡単に紹介するのでチェックしてね✧

PHOTO_Masahiko Nakatsu (Giraffe) EDIT&TEXT_Mariko Koizumi

【前回までのあらすじ】

「ヤマトナデシコプロジェクト」に見事当選✧

ヴェリテクリニックでキレイになって、 お姉さんagehaモデルになろう、 という一大プロジェクト✧ 前回は施術内容の紹介をしたよ♥

今回行うエステのメニュー

【ヴェリテクリニックのメニュー】

① リポビーン(頬・アゴ脂肪融解注射)後のマッサージ
② 術後のケア

【長沼ビューティーコレクションのメニュー】

◆セルライトコンクエストコース 17,850円
(エンダモロジー30分10,500円→ゲルマ温浴20分1,050円→リンパドレナージュ30分6,300円)

◆ミネラルスリムコース 16,800円
(ゲルマ温浴20分1,050円→ペトリッシュ15分9,450円→エクレマージュ20分6,300円)

ボディセラプロ	独自の通電システムを持つEMSマシーン。腹部の回転刺激がボディ内部にまで通電するので ボディ内部の引き締めに効果的。
揉み出しマッサージ	ハンドマッサージにより凝り固まって代謝しにくかった脂肪が刺激され分解されやすくなる。
リンパドレナージュ	低周波により血液、リンパの循環促進、筋肉強化で新陳代謝をアップ。寝ながら有酸素運動ができる。
エンダモロジー	独自のローラーヘッドで皮膚や皮下組織をマッサージ。揉む、ほぐす、吸引を同時に行う。
ペトリッシュ	ミネラルクリームを使って行うマッサージ。ナノ化された特製のミネラルクリームが細胞に浸透しセルライトの軟化や細胞活性を行う。
エクレマージュ	高周波の振動による摩擦で血液の循環を良くし体表温度を上げ脂肪の燃焼率を引き上げる。

フェイシャルコース

◆フェイスドレナージュ 15,750円
(クレンジング→洗顔→吸引→エクレマージュ→顔筋マッサージ→アスタキサンチンパック)

顔筋マッサージ	顔の筋肉に働きかける強めのマッサージ。筋肉強化による小顔効果。

前回お世話になったクリニックはココ♥

ヴェリテクリニック 銀座院
患者様の理想を手に入れるのに必要な最善の治療法を提案。
㊟東京都中央区銀座5-5-7ニュー銀座ビル6号館3F
0120-883-250
HPhttp://www.veriteclinic.co.jp/

今回お世話になったエステはココ♥

NAGANUMA BEAUTY COLLECTION 銀座店
ブライダルエステやまつげエクステ等、 美に関するあらゆることができる癒しの空間。
㊟中央区銀座2-4-18 アルボーレ銀座4F ☎03-3561-1841
HP: http://www.estheup.ne.jp/nbc/

佐々木由希さん
接客業(24歳／独身・子供なし／静岡県)

今回はエステでボディラインをキレイにしてもらいます♥

今回お世話になったのはこの方♥

銀座店勤務
佐藤千聡さん
エステティシャン歴9年。 ボディコースが得意。 お客様のお悩みに合わせたご提案をするのがモットー。

1 いよいよエステ体験初日♥ ドキドキしながら受付へ✧
まずは受付カウンターで手続きするよ ピカピカのエントランスは高級感もあってステキ✧

2 カウンセリングはエステティシャンの方と1対1で★
悩みを相談して、理想のボディになるコースの説明をしてもらう✧ 不明なことがあればこのとき聞いておこう

3 手で脂肪をしっかり揉み出してスッキリボディーを目指す✧
早速施術スタート★ まずは脂肪燃焼クリームを塗って、手で脂肪を柔らかくしてもらうよ♥

4 セルライト専用マシンでさらに脂肪にアタック★
エンダモロジーという機械で脂肪を挟んでもみほぐしていくよ 寝てるだけだから楽ちん♥

エステ施術前のサイズ表

Back
大腿部：左 52.9cm
大腿部：右 54.0cm
ふくらはぎ：左 32.6cm
ふくらはぎ：右 32.5cm

Front
バスト：93.0cm
ウエスト：71.5cm
ヒップ：97.5cm
身長：165cm
体重：59.6kg
ひざ：右38.0cm
ひざ：左36.5cm
足首のサイズ
右：20.0cm
左：20.0cm

顔と体が完成した姿は2／7発売のお姉さんagehaでお披露目します♥

2カ月に1回は海外に1週間以上滞在する旅行のプロ!!

Go To Australia

さやかの旅行Bagの中身♥

今月オーストラリアに行くからその荷物を作ったよ　向こうは夏だから軽装で良くて楽。パスポートと携帯とお金さえあればなんとかなるって思ってるからいつもコレくらいしか持たないんだ♪

何泊かによってキャリーの大きさを変えるけど荷物はいつでもコレだけ

足りないものは現地調達！

ぼくはおうちでおるすばん

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

移動中FASHION

海外旅行で一番疲れるのは機内生活だから往復の道のりはスッピンにジャージが基本。★柄が派手で気に入ったジャージはSOPHとNIKEのコラボFCRBのもの。上下で40,000円くらいだったよ。

機内でいかに楽できるかで旅行の楽しさが変わる!!

機内持ちこみ手荷物①

ライフラインと暇つぶし道具

トランジットの時間に仕事ができるようiPadや携帯は必須。機内で暇なときに音楽聴いたりゲームしたりできるこの荷物さえあれば◎

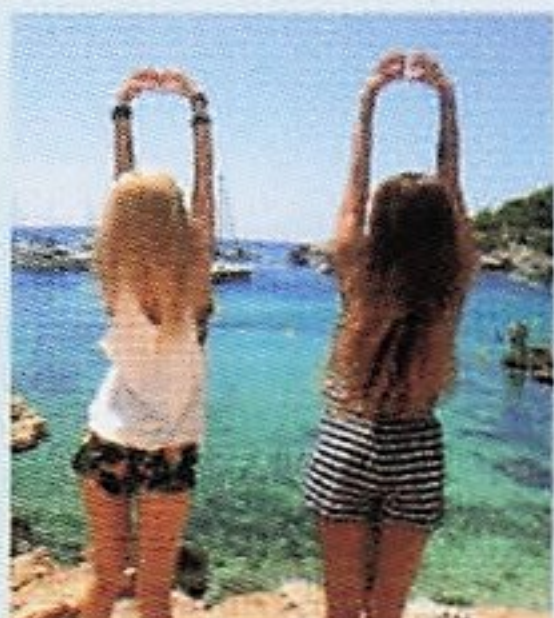
機内持ち込み手荷物②

快眠できるグッズたち

一番上は首に巻く枕。マッサージ機能がついてて首の後ろを揉んでくれるんだよ。 それにマスクとアイマスクがあればどこでも眠れる！

さやかの最新旅行記

10月にアトランタに行って来たよ。目的はTomorrowWorldっていう野外の音楽フェス♪　3日間やってて全日参加。死ぬほど楽しかったのはもちろんDJとして勉強にもなったんだ！

さやかのMy powerspot

フォルメンテラ島のビーチは本当にやばい！　7月にイビザ旅行したときに行ったんだけど海の青がキレイすぎて心が洗われたよー！　疲れとか身体の悪いものとか吹っ飛ぶ感じ♥

キャリーバッグの中身③

写真はちゃんとカメラで撮る派

小さいほうは防水カメラ。フェスとか海とかアウトドアのときに使うよ。大きい方は性能がいいからちゃんと写真を撮りたいときに♥

機内持ち込み手荷物③

軽く身だしなみを整える道具

髪をおだんごにまとめられるようにヘアブラシとピン。メイクはホテルにチェックインした後にするから美容グッズの持ち込みはコレだけ。

キャリーバッグの中身②

海のある国なら水着は絶対!!

ビーチが好きだしホテルのプールも好きだから旅行には必ず水着を持って行くよ♥　リゾート地だと結局現地で買うから着ないことも多々。

キャリーバッグの中身①

服は2日分と下着だけ

現地で買い物するのが好きだから日本からたくさん持って行っても着ないんだよね。着いたら すぐ着替えられる服さえあれば問題ナシ。

旅行するとき、何持ってく? 旅行大好きお姉さんたちの

Carry Bagの中身♥

何泊だろうと みんなお手軽荷物

THANKS 2013 WELCOME 2014

時間ができたらすぐさま旅行!!　そんなお姉さん6人のリアル手荷物を見せてもらっちゃいました　その旅行が3日だろうと10日だろうと持って行く物は最大3泊分がみんなの基本。現地で買い物することを見越して最小限しか用意しないのが賢い旅支度

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Emiko Matsumae **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

Go To Paris&London

手荷物整理も生活も無駄を省いて堅実にしたい派♥

片側には荷物を入れずに旅立ち!

荷物なにげに多いけどキレイにまとめればこんなにコンパクト

ライター&Tokyo Nadeshiko ブロガー(34歳/東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

祐香の旅行Bagの中身♥

10月にヨーロッパ旅行をしたからその荷物♥　全10日間の旅だったよ。一番の荷物は服だからそれをどう収納できるかにこだわってる!

移動中FASHION

窮屈さがなく、寒くなく、外にでてもオシャレな服装がテーマ。温かくて楽チンなスエットパンツはロデオ。インポート物のベストを羽織ればオシャレに見えるでしょ♪

足が冷えないように温かいスエットパンツが◎

キャリーバッグの中身①
服はワンピよりも上下バラバラで
日数分全部違う服にしたら荷物が大変だから上下組み合わせを変えれば違うコーデになる服を持って行く。

キャリーバッグの中身②
楽チンなヒール靴
リゲッタっていうブランドのパンプス。歩きやすいように作られてるから疲れないの。ヒールを履きたいけど観光もするときには大活躍でした。

キャリーバッグの中身③
服はポーチに小分け
無印良品のこのポーチがとにかく優秀。中が見えるから取り出しやすいし、四角いからキャリーバッグの中がキレイに整頓できるの♥

機内持ち込み手荷物①
アイマスクとシュシュ
バナーバレットで買ったトラベルセット。みんなが寝てる時間に眠いとは限らないしアイマスクは必須。シュシュは顔洗ったりするときに。

機内持ち込み手荷物②
首枕とメディキュット
首枕のあるなしじゃ寝心地って違うよね。コレは無印で買ったよ。機内はとにかくむくむからメディキュットは絶対必要。冷え防止にも◎★

祐香の最新旅行記

10月に旦那さんと2人で行ってきたパリとロンドン♪　結婚4周年の記念旅行だったんだ♥　ロンドンはポートベローマーケット、フランスはヴェルサイユ宮殿の観光が思い出深いな😊

祐香のMy powerspot

パリのメダイ協会に売っているコインは持ってると幸せになれるらしくてそこにはもちろん行ったしコインも買った。エッフェル塔は見てるだけで元気になれるパワーがあったな♥

美容グッズ以外は現地調達するセレブ!!

Go To Paris

旅支度はいつも10分で完了!

思い立ったものをとりあえずポンポン入れるだけなんです♥

IT企業取締役社長(29歳/東京都)独身・子供なし
山田るり子さん

るり子の旅行Bagの中身♥

出発ギリギリにならないと荷物の用意をしないので適当にパッキング。足りなければ現地で調達します。大抵はそれで困りません♥

移動中FASHION

ホテルのラウンジみたいなファーストクラスではラフすぎると浮くのでエレガントな服装が必須。ワンピースなら過ごしやすいし機内のバーでも場違いになりません♥

かしこまったファーストクラスでも浮かない服選び

ファーストクラスはアメニティ付きだし♥

キャリーバッグの中身①
着心地の良いワンピ
締めつけのないワンピースは着てて疲れないしどんな場にも合うので旅行にぴったり。3着くらい持って行って足りなければ買い足します。

キャリーバッグの中身②
美容マスクを大量に
海外に行くと水が合わなかったりして肌が荒れやすいので日本で使い慣れているパックは必須。機内で乾燥した肌ケアとしてもお役立ち。

機内持ちこみ手荷物②
仕事道具と化粧品
機内でも仕事ができるようにノートパソコンは必ず持ちこみます。メイク道具はお直し程度の最低限のものを。それと目薬、ハンカチ、お財布。

キャリーバッグの中身③
水着は1着あると安心
時間があればホテルのプールに行ったりもするので必ず持参。海外の水着は露出の多いデザインが多くて着にくいので持って行って正解。

機内持ちこみ手荷物①
快眠グッズだけ持ちこみ
アメニティがあるし着替えも用意されているのでコレで十分。愛用のブランケットとマスク、メディキュット。

るり子の最新旅行記

11月の頭に仕事でパリに行ってきました♥　仕事の合間で観光もお買い物もしたので適度にリフレッシュできて楽しかった!　パリは食事もおいしいし大満足で帰国しましたよ。

るり子のMy powerspot

箱根の強羅花壇が好き。箱根って良いパワーが蔓延しているスポットらしくて、確かに行くと元気になれる♥　東京から車で2時間で着くので時間があるとよく彼と訪れています。

子供2人を連れて歩く手いっぱいのママ!!

GO TO TOKYO

子供がいても使いやすい小さめサイズのキャリーが便利♥

子供の荷物は旦那さん持ち♥

けいこ
専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月

けいこの旅行Bagの中身♥

子供が出来てからたくさん荷物を持って歩けなくなったので自分の物は必要最低限に。コンパクトにまとめやすい服やなんでも小さめのものを選んで詰めてます♥

移動中FASHION

移動中はむくむので脚を圧迫しないショーパンが正解😺 締めつけない・動きやすい・寒くないが鉄則！ セットアップはギャルスター、帽子はワンスポ。

ショート丈のボトムは子供にひっぱられず楽

車内持ちこみ手荷物①

メイク直しのコスメ

ベースメイク系は重いので全部キャリーに。新幹線や車の中は乾燥するのでテカリをおさえるお粉は必須。あとはチークとグロスだけ。

車内持ちこみ手荷物②

小腹が空いたときのおやつ

これは自分用のおやつ♥ 甘いもの大好きなのでいつもバッグに入れてます。子供用のおやつも他に持参するから手荷物に食料は多め。

車内持ちこみ手荷物③

子供の暇つぶし道具

移動中は子供が退屈がるので何冊か絵本を持って行きます。こんなときのために小さめサイズの本があるととても重宝してます♥

キャリーバッグの中身①

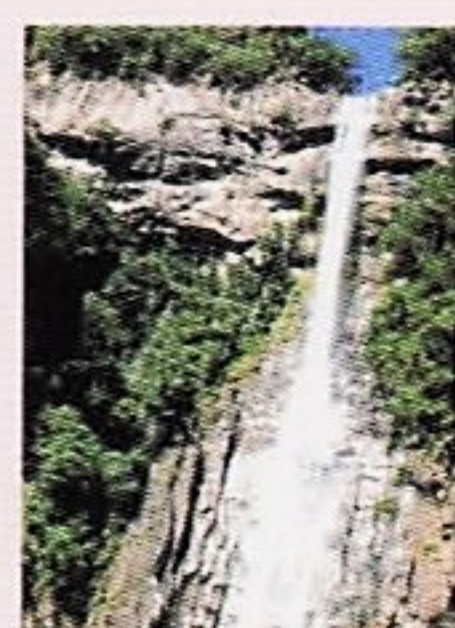
むくみ対策ソックス

旅行中ってなぜか普段よりむくむのでメディキュットは必須。ママは明日に疲れを残せないのでこういう些細なケアもおこたれません！

キャリーバッグの中身②

朝と夜はメガネ

実は目がすごく悪いのでホテルに帰ったらメガネ！ 旅先でコンタクトが痛かったりすると1日楽しくないしメガネは忘れずに持参。

けいこの最新旅行記

9月に1泊で和歌山へ家族旅行しました♥ 那智の滝を見て来たんですけどさすがの長さで迫力満点。自然がいっぱいですごく癒されたし子供たちも楽しそうにはしゃいでて大満足✧

けいこのMy powerspot

ディズニーランドは日本で1番元気になれるスポット！ 2013年の7月に家族で行って来たよ😊 イッツア スモールワールドがすごく好きで、行くと心が温かくなって癒されます✧

月に1回はアジアのどこかに飛んでる無類の旅行好き!!

GO TO Korea

衣類は全部黒！ 何と合わせてもまとまるから余計な荷物がいらない♥

予備の荷物とか持たずに省エネ

河崎ちのさん
ミナミBar CoCoChino経営（32歳／大阪府）バツイチ独身・娘1人

ちのの旅行Bagの中身♥

ちょっとでも時間ができれば即海外!! 短時間で行ける韓国がお気に入り♥ 基本数日で帰ってくるし国内旅行みたいに気軽な感覚だから荷物は2泊分くらいだけ詰めてる♪

移動中FASHION

現地に着いたらホテルに行ってから出かける準備をするので移動中は楽チンなジャージとブーツが基本。このセットアップはジューシーのもの。

オシャレなジャージでセレブ風に✧

機内持ちこみ手荷物①

寒さ防止のケープ

広げるとブランケットにもなるから寝るときに毛布として活躍してくれる♥ 機内は足元が寒いからこういうのがあると安心やね♥

キャリーバッグの中身①

アウターは2種類持参

移動用の楽チンファッション、オシャレする用のかわいいファッション、2パターン持って行くからアウターも2種類持って行くと便利♪

キャリーバッグの中身②

靴もヒールとペタンコを

これも楽チン用とオシャレ用。ヒールがないとホテルのレストランとかラウンジで気まずいから少しかさばるけど絶対持って行くよ！

ちのの最新旅行記

9月、11月に韓国へ。でもここ最近では6月に行ったシンガポールが一番楽しかった♥ マリーナベイサンズのプールを満喫♪

ちののMy powerspot

ストレスが溜まったら城崎のカニ食べ放題に行く！ 個人的には何よりパワーもらえる（笑）♥ 年に2回は必ず行っとる😊

機内持ちこみ手荷物②

乾燥対策と美容グッズが多め

小さいバッグしか持ちこまないからお財布と携帯以外はこんな感じ。目が乾燥しやすいから目薬はなぜかこんなに大量（笑）。初めて行く国では胃薬は欠かせない！

キャリーバッグの中身④

物はなんでも小分けに

なんでも分けて収納したほうがたくさん荷物が入るし帰りは物が増えるから小分けのポーチは必須。レースのポーチはランジェリー入れ。

キャリーバッグの中身③

メイク道具はキャリーへ

現地に着くまでお化粧したくない派やから全部キャリーに入れちゃう。いつもホテルについてからメイクしてるよ。手荷物も軽くて◎。

存在がかわいいキャリーは
インテリアとして飾ってるの♥

旅行の予定がなくても購入

ライフスタイルプロデューサー
宮下美恵さん
（33歳／東京都）既婚・娘2人

移動用の小バッグ
Dithのレオパードバッグ。キャリーの持ち手にかけられる長めの肩掛け部分が便利！

Dithのトランク
一番最近買ったトランクで20,000円くらい。冬服には黒が合いそうだなと思って購入。

SHIPSのトランク
事務所の人から誕生日プレゼントにいただいたもの。高価なだけあって作りが頑丈！

Dithのトランク
パテントのクロコ型押しでしかも赤っていうところが気に入った！18,000円くらい♥

Dithのトランク
レオパード柄が珍しくてインテリアにいい！と思って去年買ったよ。これも20,000円。

Dithのキャリー
ボストンとしても使えるし下に隠れキャスターがついててキャリーにもなるんだよ♥

インテリア用トランク
ブリティッシュ柄がかわいいトランクは[illegible]で買ったインテリア用。収納にも◎★

番外編 旅行の数くキャリーBagの数!!
美恵のキャリーコレクション♥

移動中FASHION
出かけるとアスレチックしたりスポーツしたりのアウトドア派だから動きやすく汚れてもいいスタイルが基本★パーカーはモンクレー、パンツはMURUA、キャプはFREE'S SHOP。

動きやすさ重視のスポーティースタイル

土日子供2人とも休みで私も用事がなければ、まわりの友達も巻きこんですぐおでかけしちゃうの！アウトドア大好き♥　行き先だけ決めたらホテルもとらずノープランで出発。荷物もとりあえずの着替えとメイク道具をまとめて完成♥

&旅行Bagの中身♥

3人分の着替えを小分けに用意
荷物は小分けに

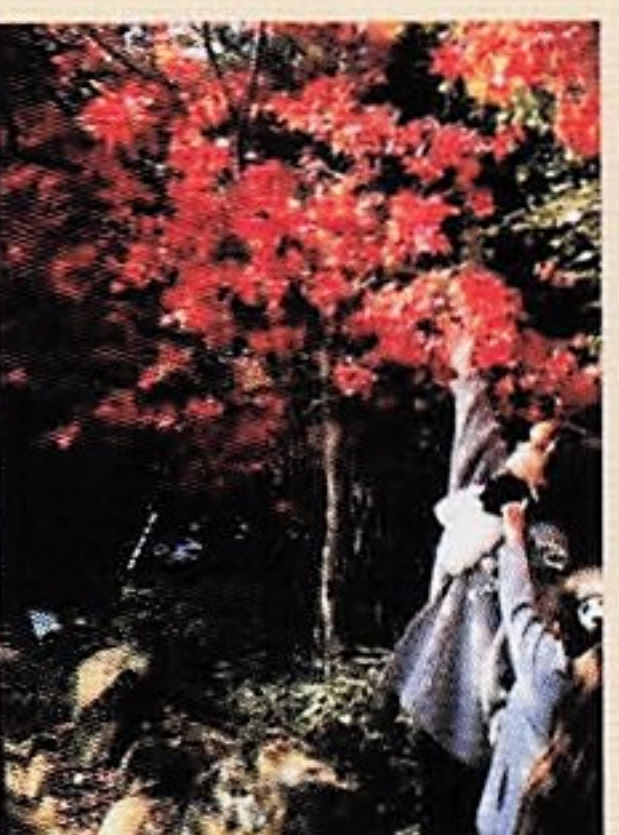
私の服と娘2人の服をそれぞれポーチに小分け。こうなってると温泉やプールに出るときもサッと持って出られるから便利なんだ♥　ポーチは全部ボンベイダックのもの😊かわいくてお気に入り♪

3人の荷物を1つのキャリーに♥
1泊旅行の中身

1泊旅行くらいならこのキャリーに私と娘2人の荷物は軽々入るの♪　全員分の1日分の着替えさえあればあとはだいたいなんとかなる。寒いとき用にブランケットだけは備えておくよ。

防寒グッズも大事

秋冬ならブランケット、春夏なら大判のタオルを手荷物の中に入れて出かけてる。寒いと旅行が楽しくなくなっちゃうから必ず3人分用意。

美恵の最新旅行記
夏は毎週末ジェットスキーに行ってたよ！　地元の友達たちと娘と大勢で行くの😊 私も娘もアウトドア大好きだから時間さえあればその季節に合ったアウトドアをしに出かけてるよ♪　冬はスノボをする予定♥

美恵のMy powerspot
つい最近友達と日光東照宮に行って来たよ。自然がキレイだし静かだから心がホッとする♥　朝出発すれば午前中には着いて、夕方には帰って来れる♪　娘たちが学校の合間に行ける適度な距離でオススメ😊

キャリーバッグの人気Best3!!
スーツケース型よりもベルトなどの装飾がついたトランク型のキャリーが大人気！　ハイブランド派はヴィトン使用率がほとんど。

- 1位　アンティークデザインのキャリー
- 2位　ヴィトンのモノグラム
- 3位　無印良品

荷物軽減の裏技Best3!!
スキンケア系は小分けの容器に入れ替え、使い切って容器を捨ててくる、という子も多数。着たい服より着まわし力を選ぶのも大事。

- 1位　スキンケアグッズは小分けに
- 2位　着回しの利く服を選ぶ
- 3位　現地調達

機内に絶対持ち込む必需品Best3!!
乾燥・むくみの悩みがつきまとう飛行機と新幹線。心地よい睡眠を取るためにも喉や口内の乾燥を守るマスクは欠かせないよね♥

- 1位　マスク
- 2位　メディキュット
- 3位　首クッション

絶対に忘れてはならないBest3!!
旅先の水が合わなくて体調を崩す話も珍しくないもの。胃薬は常備する子が多かったよ★常夏の国では強い紫外線から目をケアして!!

- 1位　常備薬
- 2位　サングラス
- 3位　変圧器

お姉さん30人に聞いた
Ane Traveler's check
旅行に欠かせないitem

コレがあると便利！　コレがないと恐い！　そんなアイテムをみんなに調査しました♥　旅行の参考にしてね。

2013-2014

A-1グランプリ♥

いつもは振り返らないイイ女も年末は別!
2013年をおさらいして2014年を始めよう!

2013年
クライマックス!
日本中で流行ったものから
みんなが買ったトレンドアイテムまで…姉的A-1グランプリで総まとめ✧ 姉モデル&読者100人が絶賛したものを部門別ランキングにしました☺ 前向きに"今"を生きるために、過去を振り返る時間も必要なのです♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi, Emiko Matsumae TEXT_Yu-ka Mizuno

Part.2 写メアプリ部門

スマホが主流の2013年は写メが盛れる無料アプリが大流行✧ ブログやTwitter、FacebookなどSNSにアップロードして友達の輪を広げてる姉が多かったよ🐱

Mie LINE camera
ライフスタイルプロデューサー(33歳／東京都)
既婚・娘2人

ブログ・Facebook・LINEでたくさん写メをUPするから、一度に何枚も加工するのが簡単なアプリがよかった♪ いつもコレを使ってるよ🐱

Sayaka Instagram
専属モデル(28歳／東京都)
独身・子供なし

簡単にオシャレな加工もできるからリアルタイムでアップデート♥ 遊びでハッシュタグをつけたりするのも楽しいからハマってる☺

Meri Instagram
主婦&Tokyo Nadeshiko ブロガー(33歳／東京都)
既婚・子供なし

レトロ感のあるオシャレなフィルター加工が好き♥ 写メでフォロワーとの交流もできるし、世界と繋がってるから夢が広がるよ☺

Sayo LINE camera
専属モデル(30歳／東京都)
独身・子供なし

明るさを調整するのに使ってたんだけど、新しくビューティー機能も入ってさらに使える☺ 気になる肌や輪郭もキレイに整えられるの✧

Keiko 楽画cute
専属モデル(29歳／滋賀県)
既婚・息子1人・娘1人・妊娠7カ月

ブログ用の写メを明るくしたり、ふんわりさせたりするのに使ってます🐱 ラクガキやスタンプが豊富なのでずっと使ってるかも…♥

Ayaka PicsArt
歯科医療事務(30歳／東京都)
既婚・妊娠9カ月

撮る時に明るさを+2に設定するとお肌の加工いらず🐱 複数の写メも1枚にコラージュできるし、ラクガキや文字をいれてデコれる☺

YU-KA DECOPIC
ライター&Tokyo Nadeshiko ブロガー(34歳／東京都)
既婚・子供なし

デザインいらずのオシャレなテンプレやフィルターもお気に入りなんだけど、POPでキュートなスタンプはDECOPICがNO.1だなぁ〜♥

LALA BeautyPlus
六本木ベルラ勤務(33歳／東京都)
独身・子供なし

マイナス5歳肌になれるアプリ✧ メーク機能を使えば美肌・小顔・クマ消し・デカ目など整形以上に詐欺れる機能が盛りだくさん🐱

Saki BeautyPlus
専属モデル(28歳／東京都)
独身・子供なし

5段階の美化設定ができるので微妙な肌の調整が簡単にできる♥ アプリがうまく使いこなせない初心者でも大丈夫だと思います☺✧

Part.1 ニュース部門

芸能スキャンダルから日本中がひとつになったうれしい話題まで、2013年起こったニュースをおさらい☺ みんなの話題にのぼったニュースBEST10を振り返ろう♪

1位 やぐる 矢口真里離婚騒動
やぐる(＝配偶者に浮気現場を目撃されること)が流行! 当人は離婚&芸能活動休止に🐱

2位 富士山世界遺産登録
7月3日に世界遺産に登録✧ 山頂付近の環境悪化で入山料を取るなどの保全案を検討中!

3位 AYU 熱愛&スピード破局
AYUの公式HPでの交際宣言から2カ月で破局。元ダンサー・マロの女癖の悪さが発覚した!

4位 2020年東京オリンピック開催決定
東京オリンピックによる経済効果に期待が高まる♪ 滝川クリステルのスピーチも話題に★

5位 消費税3%UP決定
2014年4月から消費税が8%に💧 消費税の引き上げで長引くデフレの景気回復になる?

6位 境雅人&菅野美穂結婚
交際3カ月のスピード婚♥ 映画・大奥の共演をきっかけに堺雅人から熱烈アプローチ✧

7位 出雲大社・伊勢神宮 W式年遷宮
20年に1度の遷御(せんぎょ)を迎え、出雲大社への参拝者は4割増、伊勢神宮は過去最高1千万人超え!!

8位 東北楽天イーグルス優勝
初の日本一を達成した楽天イーグルス✧ 田中マー君の活躍や星野監督の男泣きに感動!

9位 スケート安藤美姫選手極秘出産
スケート界のプリンセスが現役中の極秘出産で大騒動に。父親探しの報道もかなり加熱!!

10位 笑っていいとも 2014年3月終了
「3月でいいともが終わります」とタモリが暴露★ 32年間の長寿番組終了にファン涙💧

Part.3
芸能部門

社会現象になった流行語からハマった芸能人まで2013年のエンタメ総まとめ✧ 知ってる人も知らない人もコレをCHECKすれば今の日本のブームがまるっとわかっちゃう☺

流行語♥

1位「今でしょ!」
予備校講師・林修先生の「いつやるか? 今でしょ!」が大流行☺ いつの間にかいいとものレギュラーになっていてビックリ♪（亜希・26歳／徳島県）

2位「お・も・て・な・し」
東京オリンピックの最終プレゼンで滝川クリステルが使った言葉♪ 5文字の言葉遊びをするのに大ハマリ（久美・32歳／京都府）

3位「倍返しだ!」
驚異の視聴率46.2%を叩き出したドラマ半沢直樹の名台詞「倍返しだ!」★ 職場で営業がやたら使ってる(笑)!（理香・36歳／山口県）

「半沢直樹」
DVD-BOX ¥23,940(税込) Blu-ray BOX ¥30,240(税込)
12月26日発売
原作：池井戸潤『オレたちバブル入行組』『オレたち花のバブル組』
製作著作・発売元：TBS 販売元：TCエンタテインメント

映画♥

1位 テッド
命が宿ったテディベアのテッドと自立できない男・ジョンの友情コメディ☺ 下ネタに笑って最後はホロリ💧（美貴・31歳／愛知県）

DVD：¥2,480(税込)
発売元：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント

2位 風立ちぬ
宮崎駿監督、5年ぶりの作品! ゼロ戦を作った青年の歯がゆさが美しい映像の中で心にしみました。（美智子・37歳／神奈川県）

3位 レ・ミゼラブル
19世紀のフランスを舞台に、格差と貧困に耐えながら民衆が愛と自由を求めて立ち上がる姿に号泣…✧（亜沙美・25歳／高知県）

DVD：¥2,480(税込)
発売元：ジェネオン・ユニバーサル・エンターテイメント

よく見た芸人♥

1位 有吉弘行
2013年は冠番組も増えて、20本以上出演する驚異の大活躍☺ 痛快な出演者いじりがおもしろくてツボった♥（緑・27歳／埼玉県）

2位 どぶろっく
「もしかしてだけど〜♪」のフレーズが頭から離れない! ありえない男のポジティブ妄想にじわっと笑える（知恵・34歳／沖縄県）

3位 渡辺直美
太っても踊れる女芸人!! ぽっちゃり雑誌ラ・ファーファの表紙も飾ってて、ぽっちゃり女子のカリスマ✧（恵梨・29歳／高知県）

CM♥

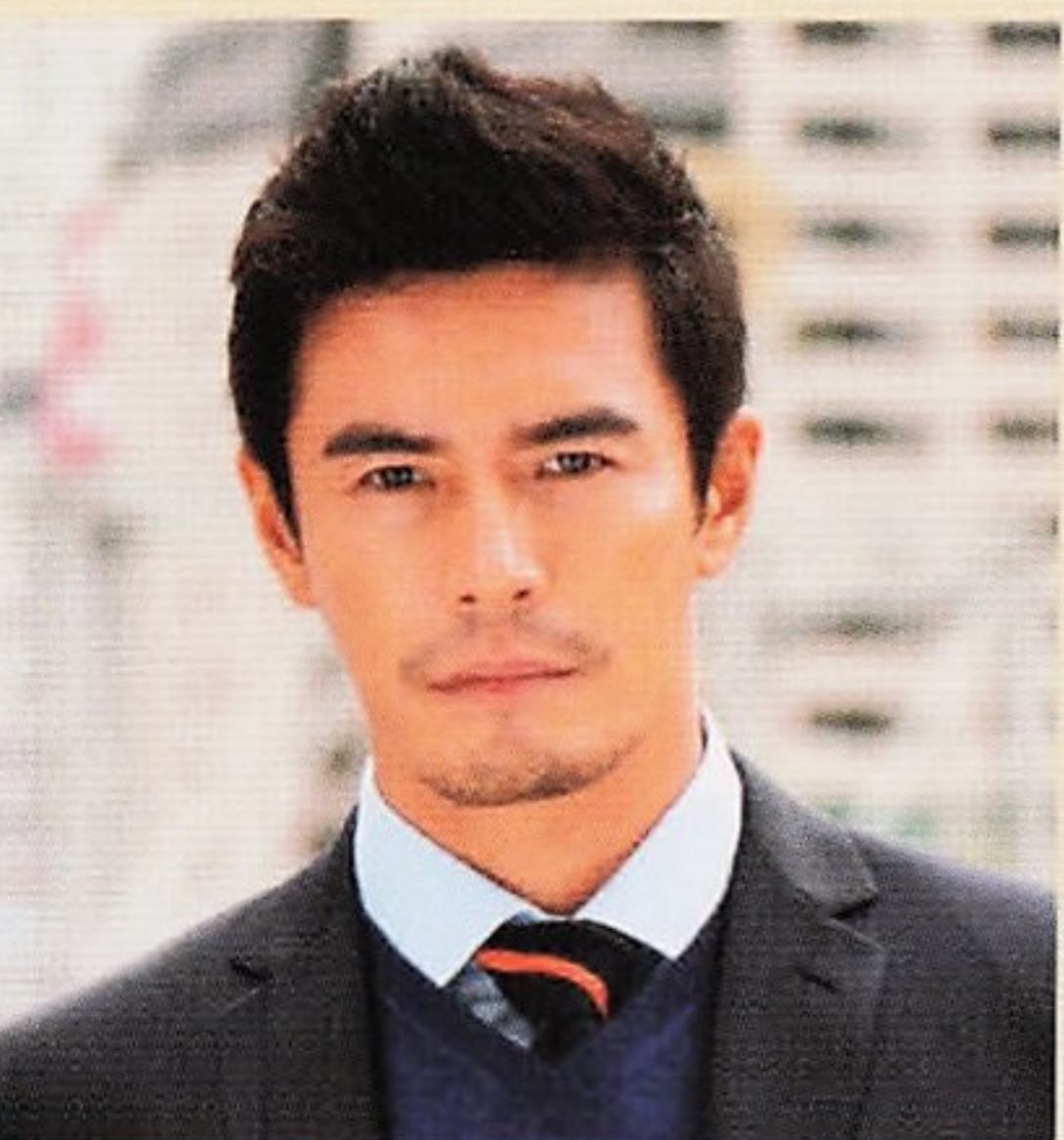
1位 SoftBank白戸家シリーズ
時の人が出演する白戸家シリーズ♪ 香川真司から堺雅人、鶴瓶を起用した企業ドラマ風CMもいいね!（りほ・31歳／奈良県）

2位 東進ハイスクール
「今でしょ!」の林先生が一躍有名になったCM★ 受験生じゃないけど、頑張らなきゃとあせってしまう♪（真由美・31歳／福岡県）

3位 ロトシックス
妻夫木聡と柳葉敏郎のコメディタッチのドラマCMがたまらん♪ ギバちゃんの顔がおかしくて笑っちゃう☺（怜・26歳／長崎県）

ハマった男性芸能人♥

1位 伊藤英明
「海猿」のワイルドな伊藤英明にキュンした姉が急増中♥ デ・オウのCMで魅せた筋肉美に抱かれたい♥（千絋・33歳／静岡県）

伊藤英明さん出演!
フジテレビ系ドラマ「独身貴族」
毎週木曜夜10時より放送中

2位 福士蒼汰（ふくしそうた）
連続テレビ小説あまちゃんの種市先輩役で一気にブレイク★ 年下ワンコ系イケメンのはにかみ笑顔が癒し（裕美・26歳／北海道）

3位 綾野剛
ドラマ最高の離婚や八重の桜など話題作に出演♪ キリッとした鋭い眼光とミステリアスなヘビ顔がタイプ☺（綾乃・30歳／東京都）

お手本にしている有名人&芸能人♥

1位 浜崎あゆみ
限定でやってたアメブロを見てゴージャスな暮らしに憧れた♥ なれるものならAYUになってみたい☺（由紀恵・32歳／鹿児島県）

2位 長谷川 潤
トップモデルだったのに出産して、ハワイ暮らしを選んだところが素敵✧ あのハッピーオーラ、うらやましい♥（LALA・33歳／東京都）

フォトブック「Thank you Sun」発売中! インスタグラム／liveglenwoodも是非フォローを!

3位 ミランダ・カー
笑顔が似合うスーパーモデルNO.1 かわいらしさとセクシーボディは世界中の女性の憧れ✧（優子・30歳／茨城県）

オーランド・ブルームとの突然の離婚は超ショッキングでした!!

MY BEST

安室奈美恵（まなかさん）
奇跡的な36歳!! スレンダーボディとベビーフェイスはいくつになっても健在♥

神田うの（木村美和子先生）
永遠のお姫様✧ ビジネスも成功してるし、持論を持ってるからリスペクト♥

藤井リナ（奥山絵里奈さん）
女の子のかわいいが全身から出ていてうらやましい✧ 30代の活躍も楽しみ☺

ヨンア（山上紗和さん）
つくりすぎていない自然なところが好き 顔もスタイルも美人なのに自然体だと思う!

ハマったアーティスト♥

1位 BIGBANG
リーダーのG-DRAGONが作詞作曲をしているのも魅力のひとつ! パフォーマンスがカッコいい✧（香織・27歳／大阪府）

2位 浜崎あゆみ
同世代でも現役バリバリのayuはみんなの憧れ♥ 歌詞も共感できるし、とにかく顔がパーフェクト✧（佳那恵・28歳／東京都）

3位 EXILE
やんちゃなルックスと男気に溢れた団結力、ライブパフォーマンスの高さで大人気✧ ライヴも最高♥（ちの・32歳／大阪府）

ゆるキャラ♥

1位 ふなっしー
©ふなっしー

千葉県船橋市非公認のご当地キャラ! 「ヒャッハー」「梨汁ブシャー」って動く姿がツボ☺（MERI・33歳／東京都）

2位 コニー&ブラウン(LINE)
喜怒哀楽の激しいうさぎのコニーと、クールなくまのブラウン♥ LINEのスタンプも（愛・29歳／福岡県）

©LINE Corporation

3位 くまモン
©2010熊本県くまモン

熊本県のゆるキャラ♪ 天皇・皇后陛下と面会したり、ほっぺを紛失事件など2013年も人気!!（ルイ・24歳／熊本県）

2013年 1番の出来事

新しい年をスタートするために、過去を振り返る時間も時には必要なのです☺

荒木さやか 海外行きまくり 特にイビサ最高
28年間いつも一緒だった八重歯を抜いた 前より笑顔の写真を撮るのが好きになった!

けいこ ネットショッピングにハマり中
3人目を妊娠☺ ほぼ年子だから子育て大変だけど、愛しさ3倍と思って日々奮闘中✧

古橋綾香さん グルメツアーに行くのが楽しみ
妊娠して年始早々に出産予定♥ ちゃんとママになれるのか心配だけど頑張ります☺

青木りえさん 勉強と女子会がマイブーム♥
看護学校に通い始めて勉強の日々💧 大変だけど目標や夢があるから楽しいんじゃ♪

美咲さん 髪を一度すごいショートにしたこと
初めて大阪に☺ USJも楽しくて、串カツソースの2度づけ禁止がおもしろかった♪

真優川 咲さん 毎日ライン♪ 恋もしてるよ♥
韓国・香港・タイ・セブ・マカオとアジア旅行に行きまくり♥ 新年は新しいことしたい♪

若林奈緒さん 子供の影響でワンピース三昧
今さらですがワンピースにハマってます! 映画はもちろん、ネイルやアクセサリーまで!

Part.4

生活必需品 部門

ないと困っちゃう便利な生活必需品♪　食べ物やダイエットなどの嗜向品からホントに使えるサイト＆持ち歩きグッズまで、普段はフューチャーされないものを集めてみました

ヒット商品♥

1位 パンケーキ

2013年のスイーツといえばパンケーキ♥　人気のパンケーキ屋さんは女子が大行列するという社会現象も起こるほど空前の大ブームに

エッグスンシングスは今も人気店　ホイップタワーがスゴイの♪（祐香・34歳／東京都）

2位 コンビニコーヒー

セブン・ローソン・ファミマなど大手コンビニが参戦♥　挽きたてでコスパも安いから、通勤前にGETして一息♪（唯・28歳／千葉県）

3位 フィリップスのノンフライヤー

油いらずで揚げ物料理が作れるって売り込みにダイエット女子が食いついた　サクサク仕上がるしノンフライだからヘルシー✧（奈都子・33歳／長野県）

SNSでよくやったこと♥

ユーザー10億人のソーシャル・ネットワーク！

1位 Facebookで「いいね！」ボタンを押す

イベントや近況がわかるFacebookはひまつぶしに♪　いいね！を押し合うことで存在をアピール✧（真衣・25歳／栃木県）

2位 「ブログ更新しました♥」とtwitterでつぶやく

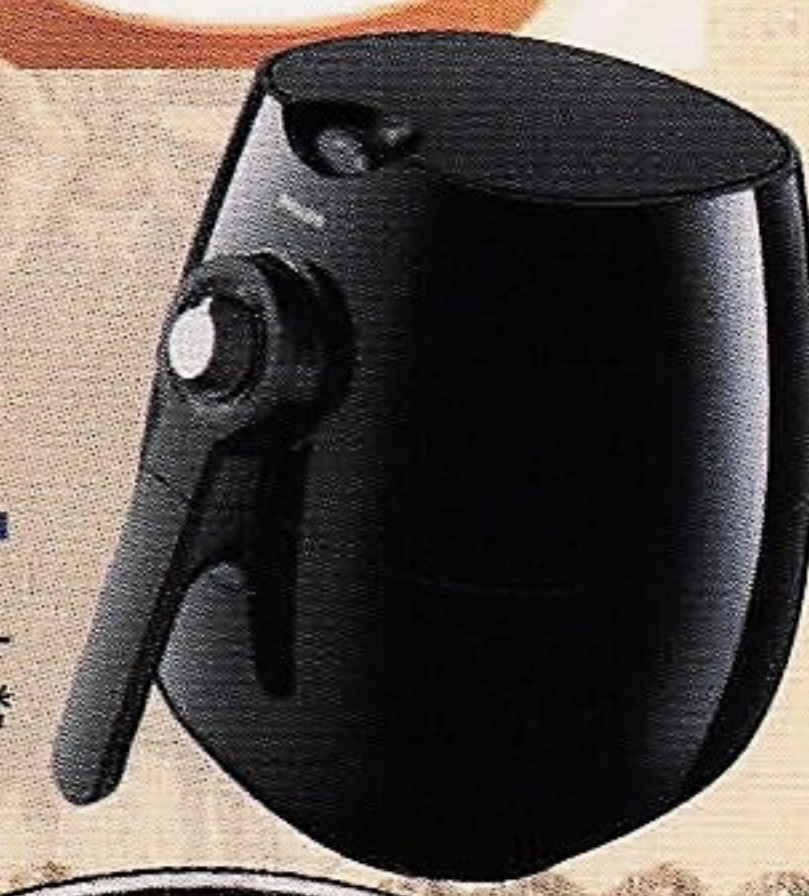
ブログの自動更新を宣伝できるから使ってるコが多い！　宣伝効果もあるしレスポンスがブログより早い♥（やよい・24歳／愛媛県）

3位 Facebookで食レポを書く

おいしかったお店や食べたものを日記のようにつけるのが趣味♥　また行きたくなったとき探しやすいし✧（梨央奈・27歳／兵庫県）

MY BEST スマホケース

大好きなCHANELは持ってるだけで気分がアガる♥　名刺もIN！（ちの）

イロチで買ったジュエルドロップ✧（MERI＆祐香）ノーブランドだけどCute♥（LALA）

通販サイト♥

1位 楽天

日本最大のショッピングサイト✧　検索しやすいし、ポイント還元もやってるからさらに割引できるよ（静香・28歳／神奈川県）

2位 Amazon

送料無料だから値段を計算せずに購入できるのが1番の魅力♥　対応も早くて返品もできるから安心でしょ！（翔子・32歳／広島県）

3位 BUYMA（バイマ）

日本未発売のレアアイテムをバイヤーを通して買える　カブらないハイブランドを発掘する楽しさが◎♥（恵子・29歳／大阪府）

通販で買ったもの♥

1位 服・バッグ

ウィンドーショッピングのつもりがついポチッとしちゃう服＆バッグ♥　送料無料やネット限定品に弱い（由紀・26歳／島根県）

2位 コスメ・美容品

コスメは店頭より安く買えちゃうことも♪　ダイエットグッズや美容器具は持って帰るのがめんどくさい！（美保・31歳／滋賀県）

3位 お米や水など重いもの

毎日必要なお米や水も通販の方が安いし運んでくれる　楽天やAmazonならポイントもついてお得✧（晴香・30歳／東京都）

ダイエット♥

1位 加圧トレーニング

1回30～60分のトレーニングで筋力UPや脂肪燃焼効果も　マンツーマンで時間が短くても効果が高い✧（さやか・28歳／東京都）

2位 プチ断食

半日～3日間が目安！　水だけを飲むことで免疫力も上がるし、身体が軽くなるから週末プチ断食でリセット✧（まどか・28歳／奈良県）

3位 食べる順番ダイエット

姉モデルの80％以上が実践してた「野菜から食べる」ダイエット♪　血糖値を上げないことが重要なんだって（美咲・29歳／東京都）

システム手帳♥

1位 ルイ・ヴィトン

使い勝手がよくて飽きのこないルイ・ヴィトンのモノグラム♥　リーフレットを変えれば何年でも使えるよ（陽子・36歳／群馬県）

2位 iPhone5

デジダル世代はスマホでサクサクっとスケジューリング✧　持ち運ぶのも楽だからiPhone5で十分♪（成美・27歳／熊本県）

3位 シャネル

シンプルでもココマークがあるだけで気分がアガる　意外と人に見られる機会も多いからハイブラがいい♥（咲・27歳／東京都）

MY BEST マイカー

けいこは ミラ ココア
買い替え時期にピンクが発売してて即決♥　軽しか運転したことないけど小回りききます

奈緒は ベンツSL55AMG
環境に優しくてスポーティなルックスがお気に入り♥　約1,200万円くらいで購入したよ

真由美は 日産ノート
会社名義でカーリースしてます　低燃費で低価格、車内も思ったより広かった♪

WAKAKOは フォルクスワーゲン ビートル カブリオレ
レトロでかわいいルックスにヒトメボレ♥　オープンカーにもなるし、環境にも優しい

みかは ベンツC
美しいシルエットとシンプルな内装♥　長距離を運転しても疲れない安定感が好み♪

美容ドリンク♥

1位 チョコラBB

ビタミンBやビタミンCは身体の疲れや肌荒れに♪　飲んで翌日にちゃんと効果を感じられるからスゴイ（桃・25歳／千葉県）

2位 資生堂ザ・コラーゲン

低分子フィッシュコラーゲン入り♪　フルーツミックス味だから飲みやすいしお肌もプルプルになる気がする✧（芽衣・27歳／愛知県）

3位 酵素ドリンク

消化や吸収するために必要な栄養素が酵素✧　年齢と共に体内の酵素が減るからドリンクで補給して健康維持♪（真里・36歳／静岡県）

ペリエやミネラルウォーターはダース買いだとさらにお得に♥　500mlで90円台もアリ♪

MY BEST まだまだ続く ダンスDVDも人気

音楽やリズムに合わせて踊るダンスDVDなら苦手な運動も楽しいよ

子供と一緒にヒップホップ♪　ストレス解消になって一石二鳥（WAKAKO・34歳／東京都）

2013年の支払い総決算!!

25歳以上の姉にリサーチ♪　リアルなお財布事情とは？

1年の通販利用金額

金額	割合
10万円台	32%
5万円台	21%
20～30万円台	19%
50万円以上	15%
5万円未満	9%
100万円以上	4%

1カ月の平均携帯料金

金額	割合
1.5万～2万円	37%
2万～3万円	26%
3万～4万円	19%
8千～1万円	14%
8千円未満	2%
その他	2%

仕事をしている姉は携帯2台持ちも多数　通販でハイブランドを購入してる姉は30万以上✧　プチプラ購入派は10万以下が主！

2013年 1番の出来事

恋愛は振り返らないけど思い出は振り返る　そんな姉達の2013年エピソード！

早川沙世　2014は自分の時間も作る～♥
ネイルサロンGlamがあちこちにオープンして大忙し！　新年は自由な時間を作りたい♥

加賀美早紀　ポージング、上手くなりたい
姉agehaとの出会い♥　映像とスチールの撮影は全然違うから毎回緊張しました！

河崎ちのさん　ゴルフがむっちゃ熱いんや♪
後厄だったせいか悲惨な1年　初の赤字や人間関係のトラブルでホンマに辛かったな！

MERIさん　妹が読者モデルで雑誌デビュー
酔っ払って転んで目の横側に大きなすり傷を作った　深酒はよくないと勉強したよ～！

水野祐香さん　30代女子の活性化頑張る♪
初のヨーロッパ旅行でロンドン＆パリへ　旦那さんが普通ってた学校にも訪問できた♥

LALAさん　スペイン行きを熱望中です★
LAとNYに3カ月留学✧　いろんな世界が広がって日本人としての誇りを感じられた

奥山絵里奈さん　コスプレ＆サバゲーLOVE♥
軍隊の特殊訓練を受けた！　窓からロープで突入する訓練は手がつって死ぬかと思った

流行ったファッションアイテム♥

セットアップ
3人がカブったセットアップ♪　美恵はダニー＆アン、祐香はリエンダ、沙世はリッチで😊

ハイウエストスカート
スナイデルのスカートは流行のボルドー♥　中がショーパンで安心😹（りえ・28歳／広島県）

ペンシルスカート
女性らしいカーヴィラインになるダブスタのペンシルスカート♪（LALA・33歳／東京都）

ファーアイテム
DURASのファーコートは短めの丈とボリュームが気に入ったの😊（美咲・29歳／東京都）

リミットレスラグジュアリーは、Aラインがかわいくてゲット♪（るり子・29歳／東京都）

おじ靴
ちょっぴりメンズライクなフラットシューズで男前セクシーに♥（麻理香・25歳／神奈川県）

ハイウエストパンツ
ハイウエストパンツはぽっこりお腹を目立たせないから神✧（MERI・33歳／東京都）

ロゴT
O.M.GのロゴTを愛用中♥　ロゴTを投入するとハズしになるし♪（さやか・28歳／東京都）

キャップ&スニーカー
キャップはロスで購入😹　ボーイッシュなスポカジがなんかツボ★（さやか・28歳／東京都）

大判ストール
エルメスのストールはコーデの差し色になるので集めてます😹（奈緒・32歳／東京都）

ニット帽&手袋
子供と公園へ行く時用に♪　F21はプチプラだからうれしい😊（けいこ・29歳／滋賀県）

Part.5 ファッション部門

年齢に関係なく輝いてる女は流行にビンカン✧　まんまトレンドを取り入れるのは難しくなってきた姉世代だからこそ気になる、2013年にGetしたトレンドアイテム😊

スニーカー♥

1位 インヒール
中にクッションが入ってて歩きやすい😹　脚がキレイに見える✧（けいこ・29歳／滋賀県）

2位 ブランドもの
CHANELでそろえたくて😊（ちの・32歳）YSLのデニムにキュン♥（さやか・28歳）

3位 NIKE
自分好みにカスタムできるナイキID♪　24,000円ぐらい♥（奈緒・32歳／東京都）

冬注目の柄♥

チェック
バリエ豊富なチェック柄が人気♪　ジルの大判ストールは大活躍♥（りえ・28歳／広島県）

千鳥格子
上品な千鳥格子柄はモノトーンが人気NO.1♥　F21でお安くGet♪（けいこ・29歳／滋賀県）

バッグ♥

1位 トート
ジミーチュウのスタッズトートは荷物がたくさん入っててヘビロテ😊（咲・27歳／東京都）

2位 チェーンバッグ
ロベルトカヴァリのパーティーバッグは柄とデザインにヒトメボレ♥（早紀・28歳／東京都）

3位 スポーティなショルダー♥
ラルフローレンのショルダーはウォーキング用バッグとして購入😹（奈緒・32歳／東京都）

2013年 1番の出来事

いいことも悪いこともすべて必要だったこと。新しい自分を迎えるための準備だね

山上紗和さん もはや芸人 ふなっしー大好き
親友と絶交した💧　私が1番やってほしくないことを何回もやってきてもう限界だった…。

谷和香さん ママ同士のお泊まり会がブーム
11月に第2子を出産✧　今回は陣痛よりも出すときの方が痛くて、産後には大号泣😹

森真由美さん 真夜中のライントークが熱い♥
仕事の人間関係でのトラブルで精神的にまいった💧　今は解決したのでよかったです😊

まなかさん コスメは楽天で大人買いしたで
一人で韓国&中国へ★　言葉の壁は大変やったけど感情をストレートに出せてラクやった♪

百合華さん 仲良しの友達と遊びたい♪
世界遺産になった富士山に登った♪　新年はホノルルマラソンに出場して完走するのが夢♥

木村美和子先生 仕事の苦手分野をなくしたい!!
友達のオープンカーで夜景ツアーした♪　九段下〜東京駅周辺を走って気持ちよかった😊

鈴木愛美さん 美に目覚めてメイクが楽しい
姉agehaの撮影に毎号呼んでもらえるように♥　姉モデルと会えるから美意識高まるぅ〜✧

ボディクリーム♥

1位 ヴィクトリアシークレット
香りの持続性も高い！　海外土産でもらってからハマったよ😹（園子・31歳／群馬県）

2位 サボン
つけ心地はサラッとしてる♪　香りが好きで寝る前につけるよ★（美沙・27歳／岡山県）

3位 ジルスチュアート
パッケージもかわいいし、女の子の気分に浸れるからLOVE♥（姫・24歳／東京都）

ハンドクリーム♥

1位 ロクシタン
ローズベルベットの香り&肌触りのしっとり感にヤミツキ♪（みおり・26歳／和歌山県）

2位 ニベア
ドゥ○メと同じ成分という噂を聞いて使ってみたらいい感じ♥（MERI・33歳／東京都）

3位 ワセリン
全身どこでもOK♪　肌荒れの処方でも出されてるから安心♥（光・35歳／徳島県）

日焼け止め♥

1位 ビオレ さらさらUV アクアリッチ
スーッと肌になじむ乳液タイプ♪　のびがよくてSPF50＋が◎！（涼・30歳／山梨県）

2位 ロクシタン イモーテル ベリープレシューズフリュイド
SPF40・4PA+++の日焼け止め美容液は下地としても使えちゃう😊（まどか・31歳／鹿児島県）

3位 シャネル UVエサンシエル コンプリート50
白浮きしないから首までガード♪　沙世はライン使いしてるよ♥（沙世・30歳／東京都）

Part.6 ボディ&スキンケア部門

美しい肌へのプロセスはボディ&スキンケアの美容習慣から♥　2014年も美肌を育てるために、お姉さんが本当に使ってよかったアイテムをランキングでお届けしちゃいます😊

2013年 1番の出来事

あっという間に過ぎているようでいろいろあった1年♥ 仕事もプライベートも貪欲に!

杉山佳那恵さん オイルマッサージにハマり中や♪
2012年に引き続き、TGCに2回出演できた!友達もいっぱい観にきてくれた♥

神子島みかさん 今さらだけど泡洗顔LOVE♥
スーパー耐久レースに全戦出場 昨シーズンは全然結果を出せなくて悔しい1年だった。

Angelさん 龍玖との毎日が楽しくて幸せ♥
龍玖が無事に1歳を迎えたこと&初めての親子ハワイ♥ 海や動物園で癒されてきたの♪

宮下美恵さん アウトドア大満喫中〜♥
BBQ・温泉・スノボとヒマさえあればおでかけ 親友と毎月恒例のデートも楽しかった♪

花房香央里さん 健康第一、身をもって痛感
髄膜炎で夏に2週間も入院 でも大好きなG-DRAGONの3D映画に出演できて幸せ★

牧内美奈子さん 海外旅行にハマってます♥
いろんな国の文化に触れたくてタイ・ハワイ・韓国へトリップ★ 新しい発見がいっぱい。

金本かすみさん 部屋の改造に大奮闘中
自社発信のエプロンブランド「For my darling」をリリースできたことが1番HAPPY♥

つけま♥

1位 ダイヤモンドラッシュ シリーズ

プチプラで種類も豊富♥ 気分で変えたいからいくつも持ってる!(亜弥・26歳/福島県)

さやかがつけてるのはダイヤモンドラッシュのシークレットeye♥ 目尻長めがセクシーにキマる

2位 ドーリーウインク シリーズ

ボリュームや毛質がいいからマツエクみたいな仕上がりになる(京香・29歳/宮城県)

3位 100均のつけま

セリアのつけまは種類がたくさんあって安いから大人買い♪(あかね・24歳/兵庫県)

ネイル♥

1位 ボルドー系

赤より落ち着いてるボルドー&ダマスク柄♥ smooth池袋店で(祐香・34歳/東京都)

2位 フレンチ系

シンプルな白フレンチはシーンを選ばない!デートでも好感度抜群(美咲・29歳/東京都)

MY BEST

フチ流行したネイルシールは百均で♪(愛美・26歳)

3位 シースルー&レース系

クリアドットやレースで黒だけどガーリー♥ どんな服にも合う(ちの・32歳/大阪府)

ヒール&ブーツ♥

1位 エスペランサ

ゴツかっこいい★(祐香・34歳/東京都)美脚になるベージュ♥(絵里奈・29歳/東京都)

2位 ダイアナ

靴はダイアナしか買わない主義 歩きやすくてデザインも豊富(りえ・28歳/広島県)

3位 ムルーア

変形ソールが気に入って¥14,000で購入♥ キルティングが今年顔!(愛美・26歳/千葉県)

4位 クリスチャン・ルブタン

赤いソールがうっとりしちゃうルブタン♥ 撮影に大活躍(さやか・28歳/東京都)

5位 UGG

今年はリボン付が出てた UGGを履くと冬が始まる気がする♪(奈緒・32歳/東京都)

MY BEST

ジミーチュウ

履いたときの脚のラインがキレイ 表参道ヒルズで購入したよ♥(早紀・28歳/東京都)

香水♥

1位 シャネル チャンス

恋のチャンスを呼ぶ香水で恋愛スイッチON♥ 恋活に効くかな?(佳那恵・28歳/東京都)

2位 ブルガリ プールオム

メンズっぽいさわやかな香り この香りにずっと惚れ込んでる♥(綾香・30歳/東京都)

3位 クリスチャンディオール フォーエバー アンド エバー

フローラルの香りが上品♥ 香りの持続性もいいし気分が上がる(WAKAKO・34歳/東京都)

アクセサリー♥

1位 パール系ピアス

さりげなくシャネル(綾香・30歳)BIGパールがレディ♥(るり子・29歳)

2位 シルバー系クロス

クロムハーツのクロスは約50万 小さくても存在感アリ(MERI・33歳/東京都)

3位 ゴールド系キャラクター

キラキラアイテムに目がない♥ スマイルがcuteで購入(奈緒・32歳/東京都)

MY BEST

ワイヤー入りカチュームは形も自由自在(るり子・29歳)

カチューシャ

MY BEST

ブランドコート♥

ヴィトン

30万くらいしたポンチョはハイブラらしいエレガントな印象♥(ちの・32歳/大阪府)

エミリオ・プッチ

ダウンだけどカジュアルじゃなくてリッチにキマるので好き♥(るり子・29歳/東京都)

ヴィトン

ルイ・ヴィトンのミンクコートは300万円 クリプレでもらった(咲・27歳/東京都)

乳液♥

1位 クリスチャン ディオール

カプチュール トータルは肌のキメが劇的に変わるからやめられない(桃・32歳/埼玉県)

2位 クリニーク

お値段と使い心地のバランスがいい♥ かれこれ5年もリピ買い!(明日香・31歳/岡山県)

3位 資生堂エリクシール シュペリエル

浸透するのが早くてハリが出る コラーゲン配合もうれしい♪(未来・27歳/岩手県)

化粧水♥

1位 クリスチャン ディオール

シミやそばかすを防ぎたいからスノーホワイトニング エマルジョン(星奈・26歳/福岡県)

2位 カネボウ 雪肌精

和漢植物エキス配合のベストセラー♪ 美白とくすみに効果アリ!(樹里・38歳/宮崎県)

3位 コーセー 肌リズム うるおい満たす化粧水

化粧水なのにトロトロ 肌にしっとり浸透してく感じがGOOD♥(由紀・25歳/福井県)

洗顔♥

1位 洗顔専科 パーフェクトホイップ

泡立てネットを使うとマシュマロみたいな泡になって気持ちいい♥(麻由子・31歳/石川県)

2位 ダヴ メイクも落とせる泡洗顔料

最初から泡になってるから手間いらず! 化粧落としまでコレ1本(あゆ・34歳/千葉県)

3位 ハッチ はちみつ洗顔石けん

10%以上のはちみつが石けんに入っているから、洗顔後もしっとり(七音・25歳/愛知県)

クレンジング♥

1位 DHC薬用ディープ クレンジングオイル

濃いメイクでもスルッと落ちる 洗い上がりもサッパリ!(美優・27歳/北海道)

2位 ビオレ パーフェクトオイル

お風呂場でも使えるからコレ♪ マスカラまでキッチリOFF(ルナ・28歳/埼玉県)

3位 マンダム うる落ち水クレンジング

オイルだと肌が乾燥するから水クレンジングで肌をいたわる♪(奈々穂・32歳/新潟県)

さりげにひと手間♥ ンジ事情を大発表!!

2013 → 2014

トレンド NEWS 10

専属モデル（28歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

ゆるく進化!! 辛口派は ボサボサ感が大事!

崩れ落ちる前髪から色気が漂うスパイシーカール

辛口派のPOINT

- ラフなボサボサ感!
- 分け目は作らない!
- 前髪を立ち上げる!

1 25ミリのコテで前髪を立ち上げ

前髪を8:2に分け、横に毛束を取ってコテではさむ。回転させず、やや後ろに引っ張りながら根元にカールをつける★

2 今度は分け目を立ち上げるよ!

分け目にそって毛束を取り、コテではさむ。毛流れと逆に引っ張りながら根元にカールをつけるとふんわり立ち上がる✧

3 表面の髪は細かめに巻いていく♪

ボサボサ感を出すため、表面は細めに毛束を取るのがコツ。内外MIXで、コテをはずしながらねじっていく方法で巻いて。

4 内側の髪は大きく巻いてOK★

表面とは反対に、内側の髪はざっくりめに巻いてボリュームを抑える。ここでも、ねじりながらのMIX巻きで♪

Back

Side

cool style

かっちりしすぎない、お姉さんの最新アレ

ヘアアレ

今、お姉さんの間では不器用でもかわいくできて、がんばってる感のないスタイルがブームの兆し！ 乗り遅れ注意なヘアアレNEWS、チェックしなきゃ年は明けません♥

PHOTO_Hiroyuki Sato
HAIR&MAKE_Madoka Toyoda(Addict Case),Rina Kiri(f-me)
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
早川沙世

顔周りはタイトに毛先の空気感でほんのりドーリー♥

sweet style

Back

Side

trend 1 巻き髪はさらに甘口派は毛先のボリューム、

コーデ次第で巻き方を変えるのが定番だけど、共通ルールはゆるさ！ なりたいイメージによってカールのニュアンスで変化をつけて✧

甘口派のPOINT

- 毛先にボリュームを！
- Aラインにしすぎない！
- 前髪は軽く巻く！

1 自然体なくるん前髪はカーラーで
前髪にマジックカーラーを巻いて、上からドライヤーを当てるよ♪ コテで巻くよりもガーリーなカールが作れる♥

2 顔周りの1束は内巻きにしてね
32ミリのコテでサイドから巻いていくよ。顔周りは内巻きに、毛先から耳ラインまで巻き込んでカールをつけて✧

3 細い外巻きを少し入れて立体感を★
隣の毛束は細めに取って外巻きに。少し外巻きを混ぜることで内巻きのガーリーさを残しつつ、自然な立体感が出るよ！

4 残りは普通のMIX巻きにして
②と③をくり返して両サイドを巻いたら、バックは普通のMIX巻きに。このときも根元まで巻かず中間でストップ★

5 手ぐしでほぐしてソフトな印象に♥
全体が巻けたらさっと手ぐしを通してカールをほぐしてね✧ 前髪のカーラーを外してスプレーで毛流れを固定★

trend 2

NEXT注目アレンジは「ツイスト」&「ギブソンタック」!

ほどよくカジュアルで大人っぽさもキープできるアレンジといえば
この2つ✧ 特にギブソンタックは耳慣れないけど、
さらっとできたら断然おしゃれ! 覚えなきゃソン★

コレがツイスト!

みつあみに似てるけど、もっとカジュアルな雰囲気! どんな長さのコもできるのが魅力♪

時短のクセにこなれて見えておいしすぎ♥

ライフスタイルプロデューサー（33歳／東京都）
既婚・娘2人
宮下美恵さん

Back

Side

1 ツイスト用の毛束を取り分ける✧

前髪のすぐ後ろから、左右対称に毛束を取り分けるよ。このとき、やや太めに取るとツイストが目立ってかわいい♥

2 毛束をタテ半分に分けて持つよ★

取った毛束をタテに2等分する。量が均等じゃないとツイストしたときにキレイじゃないので、丁寧に分けるべし

3 両方の毛束を内向きにねじる!

それぞれの毛束を内向きにクルクルとねじっていくよ★ 同じ方向ではなく、どっちも内向きにねじるのが大事!

4 ねじった毛束同士を1本にねじる

③の毛束同士をさらにねじり合わせると、ツイストの毛束が完成! 毛先までねじって、後頭部でアメピン固定♥

髪を結んだ根元に毛先を通すまとめヘア★ 見た目よりもカンタンだから挑戦してみて!

コレがギブソンタック!

あえてタイトに作ってモードな雰囲気を楽しんで★

Back

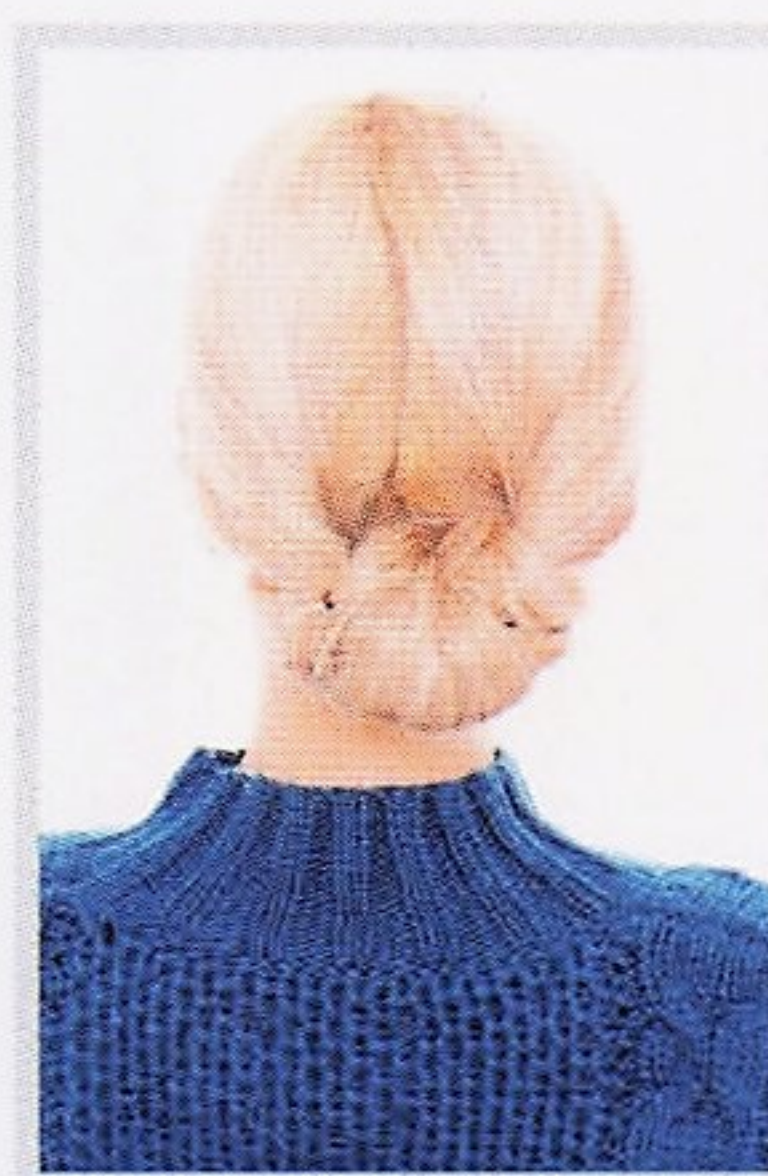
1 まずは左右の毛束をねじる♪

髪全体を左右でざっくり分けて、それぞれの毛束を内向きに強くねじるよ。後頭部の分け目はあえて適当な方が◎!

2 ねじった毛束を1本に結ぶよ♥

ねじりがゆるまないように注意して、2本の毛束を1つにまとめてゴムで結ぶ。根元は少しスキマをあけておいて

3 ゴムと地肌の間に毛先を通す!

写真のように地肌とゴムの間に空間を作って、毛先をくるりと上からくぐらせる。通しきったら、形を整えるよ★

4 ③をくり返して毛先を巻き込む

残った毛先をさらに③と同じように通して、おだんご状にまとめる。最後の毛先はピンで固定して隠してね✧

ツイストヘア バリエーション

twist hair

みつあみと見せかけてヒトクセ加えた美人ヘア♥

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

Back

左右2つに分けてツイストに✧
1 全体を左右に分け、右側の毛束をツイストに。このとき、内側の毛束が外側の毛束の上になるように交差させる。

左の毛束もツイストする！
2 逆サイドは手を後ろに持っていってツイスト。ここでは外側の毛束が内側の毛束の上を通るように交差★

ツイスト同士をねじって結ぶ♪
3 2本のツイストをさらにねじり合わせ、毛先をゴムで固定して毛束で隠す★　編み目をほぐして完成！

作り込んだリラックス感が少女でオトナな表情♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

前髪&トップをツイストに♪
1 トップと前髪をがっつりサイド分けにし、多い方から毛束を取ってツイストに。毛先は逆毛で固定！

後ろにもツイストをプラス
2 ①で取った毛束の少し後ろから毛束を取り、ツイストを作る。毛先にコームで逆毛を入れて固定する★

Side

小分けにねじっていつもと違うセレブ風アップ★

歌舞伎町蘭○勤務（29歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

Back

ツイストの毛束を4本作る✧
1 分け目ができないように、上下左右で適当に毛束を取り分けて同じ太さのツイストの毛束を4本作る♪

4本のツイストを1本に
2 4本を片サイドに集めて適当に絡ませる。丁寧に編むとヤボったくなるので、無造作にやるのがコツ！

まとめた毛束をおだんごに★
3 毛先までまとめたら、ぐるぐると根元に丸めておだんご状に。手で押さえながらアメピンで固定して♥

ギブソンタック バリエーション

Gibson tuck

一見シンプルだけど後ろ姿に抜かりなし♥

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー（33歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

Back

ポニーの根元にスキマを作る
1 低めの位置で髪を1本に結び、真ん中を割ってゴムと地肌の間にスキマを作るよ。多少崩れてもOKなので大胆に！

毛先をくるっと通すよ★
2 ①で作ったスキマにポニーの毛先を下からくぐらせて、くるりと通す。毛先を軽く引っ張って、結び目の形を整えてね

立体感を出して完成！
3 ねじれた部分から毛束を指で引き出してボリュームを出す★　ゴムに毛束を巻きつけて隠し、ピンで固定すれば終了

3段階に重ねればぐんと女性らしくドレスアップ✧

セットサロンアンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

Side　Back

トップを1束ゴムで結ぶ★
1 全体を片サイドに寄せ、トップからひとすくい毛束を取って根元をたるませてゴムで結ぶ♥

ギブソンタックのテクを✧
2 ゴムと地肌のスキマに結んだ毛先を下から通す。通しきったら軽く引っ張り形を整えて★

地肌の髪と一緒に結ぶ！
3 ②の毛束と一緒に地肌の髪も適量すくってゴムでゆるやかに結ぶ。位置の目安はこめかみ

同じ要領で毛先を通すよ♪
4 ②と同様に、ゴムと地肌のスキマに毛先を下から通すよ！ これで毛先くるりんが2段できた★

1本のサイド結びにする！
5 ④の毛束も一緒に、サイドで1つ結びにする。地肌ギリではなく、たるませて結ぶのがコツ♥

さらに毛先を通すよ★
6 もう一度、②と同様に毛先をゴムと地肌の間に通し、形を整えたら毛束でゴムを隠して完成♥

上品で流行感もある進化系ハーフアップ

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

Side　Back

ハーフアップから変化させる★
1 ハーフアップを作り、ゴムと地肌の間にスキマを作る。そこに毛先を上からくるっと通すよ✧

ゴムを毛束で隠して固定
2 毛先を引っ張って形を整えたら、ゴムに毛束を巻きつけて毛先をアメピンで固定するよ♪

trend 3

とりあえずアシンメトリーにしておけばこなれて見える!

おしゃれに見えて色っぽさもあるってことで、左右どちらかに重心のあるスタイルが定着! アレンジもカンタン♥

Love "ASYMMETRY"

サイド流し♥

セクシーさNo.1のサイド流しは、立ち上がった前髪がポイント。どんな場面にもOKな万能スタイル✧

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし 杉山佳那恵

ワイルドかつセクシーにキマる無造作バング★

手間いらずなのにモテ度高めな女優ヘア♥

前髪をコテで立ち上げる!

1 前髪の根元を32ミリのコテで立ち上げる♪ 横向きに髪をはさみ、後ろに押し下げるようにカールをつけて。

トップにも立ち上げカールを

2 今度は分け目にそって、タテに毛束をはさんでトップに立ち上げを作る★ これで立体感アップ!

毛先を外巻きにして流す✧

3 仕上げに前髪の毛先を目のラインから外巻きにするよ♡ 髪全体をサイドに流し、エリ足をアメピンで固定♥

Back

Side

前髪1:9分け♥

前髪だけを思い切って流したスタイルは、手ぐしっぽくラフに仕上げるのが◎!

京都ラブリー経営&祇園のちょうちょ（27歳／京都府）独身・子供なし 百合華さん

前髪をがっつりサイド分けに

1 コームを使って前髪を1:9に分ける。トップと自然につながるように、頭のてっぺんからななめに分けて★

少ない方の髪をねじり留め★

2 少ない方の前髪とサイドの髪を一緒に後ろ向きにねじっていき、耳の後ろでアメピンで固定するよ♪

逆毛を立ててワックスでキープ

3 前髪の根元にコームで逆毛を入れ、毛流れを固定。ワックスを手にのばしてくしゃっともみ込んで★

サイドフィッシュボーン♥

みつあみより大人っぽく編み込みよりカンタン! ラフなコーデもおしゃれに見える♪

作り込まない甘さで旦那さまウケも上々♥

歯科医療事務（30歳／東京都）既婚・妊娠9カ月 古橋綾香さん

髪を片サイドに寄せて分ける

1 フィッシュボーンを作るよ★ まず髪全体を片サイドに集め、毛束を半分に分けてそれぞれを持つ♡

1束すくって交差させる

2 上の毛束の外側から1/3の量の毛束を分け取り、下側の毛束と合わせる。これでひと目編めた状態★

下の毛束からすくって交差

3 今度は下の毛束の外側から1束すくい、上の毛束とあわせる。この動きをくり返して編んでいくよ!

毛先までしっかり編んでく♪

4 ②と③の動きを続けて毛先まで編めたら、細ゴムで固定するよ。ゴムに毛束を巻きつけてかくしてね♥

Side

サイドアップ♥

輪郭が隠れる分、普通のアップより小顔効果も高めだし、品のよさも合格点✧

キメすぎない柔らかさが溢れる色気のヒミツ♥

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身・子供なし LALAさん

Side

Back

サイドの髪をねじって固定★

1 耳上の髪を1束つまんで、後ろ向きにねじって後頭部でピン留めする。両サイドやって、写真のように固定してね♡

片サイドでひとまとめに♪

2 残りの髪を片サイドでまとめて、くるっとねじって耳後ろでアメピンで固定する。何本か使って、適当に留めればOK!

サイドポニー♥

いつものポニーもサイド寄せにするだけで印象変わる! お仕事にもOKな上品ヘア♥

打ち合わせにも対応OKな好感度高めポニー

Side

ねじりを入れれば地味すぎない♪

両サイドの髪を1束後ろ向きにねじって後頭部でピン留めしておき、サイドポニーを作る。ゴムを毛束で隠して完了!

(株)Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）バツイチ独身・息子1人 森真由美さん

アシンメトリーヘアのココがラブ♥

- 印象チェンジが簡単!
- セクシーに見える♥
- 小顔に見える♥

おだんごはあえて「へたうま」に作る! trend 4

きっちり後れ毛なしのアップヘアは古くさい!
お姉さん世代のおだんごは、あえて「へた」っぽく見せる無造作感が大事です♥

崩れそうなゆるさがキモ!

髪が長すぎておだんごが大変な人は…

顔周りの後れ毛で気になる輪郭をごまかしちゃう★

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長(27歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

ふわふわの空気感が若々しく見せてくれる♥

1 頭のてっぺんでポニーを作る
ラフな雰囲気にしたいから手ぐしでポニーを作る。できるだけ高く、頭のてっぺんで結ぶように意識して★

2 表面の毛束をつまみ出すよ
サイド部分の表面の毛束を指でつまみだして、凹凸を出すよ♪ 崩れないよう、少しずつやってね★

3 ポニーをさいてふわふわに♥
毛先を細かくさいてふわふわにする。髪はあらかじめMIX巻きにしておくとボリュームがでやすいよ!

4 毛束をおだんご状に丸めるよ!
ボリュームをつぶさないようにしながら毛束をひとまとめにし、くるっと根元に丸めてね。ゆるくでOK!

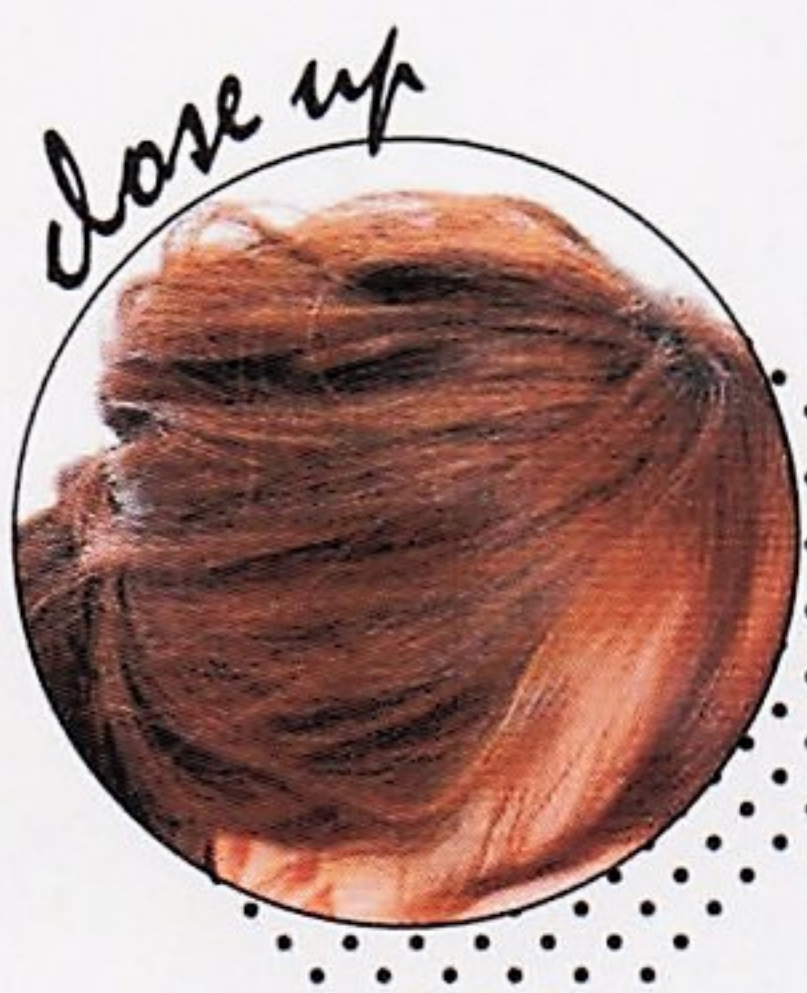
5 おだんごをアメピンで固定★
アメピンを放射状にさして、おだんごをしっかり固定! 最後に少し毛束を引きだして形を整えて♪

1 半量をポニーにし逆毛を立てる
耳ラインから上の髪を頭のてっぺんでポニーにし、指で毛束をさいて細かく逆毛を立てていくよ!

2 ゆるく丸めておだんごを作る★
毛束をねじりながら1つにまとめて、根元に丸めておだんご状に。アメピンで固定して、表面を少しほぐす

trend 5 おろすときもアップのときも、トップは必ず小盛り!

トップを逆毛で盛る時代は終了★ コテで立ち上げたり、わざと凸凹をつけたり、自然なふんわり感が主流です

close up

ペタッとしたトップは老けて見える! 立体感を出して頭の形をぼかすのが正解だよ★

close up

コテで作るクセ毛風の立ち上げが定番化。分け目はジグザグにしてぼかして。

いつものハーフアップがこなれ顔に変身!

「盛ってる」感がない自然な立ち上がりが女らしい♥

アップのときはつまみ出して凸凹を作る!

1 トップの根元を巻いておく!
あらかじめ、トップの髪を根元から巻いておく★ これでアップにしたあと、立体感が出やすくなるよ♪

2 ざっくりハーフアップに結ぶ★
手ぐしでざっくりと髪をまとめ、ハーフアップにする。ブラシを使うと整いすぎちゃうので手ぐしでね

3 トップ表面の毛束を引き出す
片手で結び目を押さえながら、指で表面の毛束をつまみだしていくよ★ 一気にやらず、少しずつやろう!

4 ピン留めで凹凸を強調させる!
アメピンをタテにさし、引き出した毛束の横の髪を留めるよ。こうすることで凹凸がくっきりする!

おろすときはコテで立ち上げを作る!

1 トップの分け目をぼかすよ★
コームの柄を使って、トップの分け目をジグザグにする♥ 細かく動かした方が自然な仕上がりになるよ!

2 コテではさんでカールづけ♪
32ミリのコテで薄く毛束を取りながら、根元を立ち上げていく♪ コテは巻かずに、当てるだけでOK!

ヨガインストラクター取得中(27歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

trend 6 編み込みよりカンタンな「編み込み風ねじり」に注目!!

編み込みしたいけど、時間かかるし難しくてできない!ってコにオススメなのがコレ♪　編み込み風に見えて、断然手軽にできちゃう★

いさぎよくうなじ見せでイイ女オーラ放出♥

左右に編み込み風ねじりを作る

1 耳上から生え際にそって編み込み風ねじりを作る バックは分け目が見えないようにねじりに入れ込む。

毛先を逆側で留めて完成!

2 エリ足まで作ったら、そのまま毛束を普通にねじって、毛先を逆サイドの耳後ろでアメピンで固定してね♪

片流しになるようにねじりを作る

トップの分け目からエリ足に向かって生え際に編み込み風ねじりを作る。バックの髪もサイドに流してピンで固定。

フォーマルな場面もOKなクラシカルアップ

Back

Side

どうやるの?って絶対聞かれる大人ガーリーヘア♥

Back

トップの毛束を1回ねじる

1 前髪を残し、トップを7：3に分け、多い方の分け目から毛束を取り分ける。それを2等分して、普通に1回ねじるよ★

地肌から毛束をすくって合わせる

2 2回目ねじるときに、前髪側の毛束を地肌からすくい、手前に持ってる毛束と合わせてそのまま一緒にねじる。

耳のうしろまでねじっていく!

3 ②の動きをくり返して、前髪にそってどんどん編み込み風ねじりを作る♪　耳のうしろまで作ったらそこでストップ

毛先をエリ足でピン留めする♥

4 ③の毛束をエリ足位置でピン留め。毛束と平行にピンをさすと固定されやすいよ! 逆サイドも同じように作る。

残った毛先を隠してピン留め

5 左右同じようにできたら、エリ足の飛び出た毛先をさらにねじってピン留め。後れ毛がでないようにまとめてね★

普段使いには、リフトアップもできるポニーが人気!! trend 7

デイリーヘアとして使えるのはやっぱりポニー。高め位置で結ぶのはNG、中間くらいの高さで落ち着いた雰囲気に♪

ダークな髪色に合う気取らない等身大ポニー♥

甘口派の人はゆるカールポニー

Side

ここで高さを出さないのが姉!

1 あらかじめ全体を中間〜毛先までのゆるいMIX巻きにして、後頭部の中間くらいの高さでポニーテールを作るよ♪

ゴムを毛束で隠して♪

2 ポニーから細く毛束を取って、ゴムにくるくると巻きつけるよ★ 表面から見えないように毛先をアメピンで固定。

表面の毛束を引き出すよ

3 片手で結び目を押さえながら、表面の毛束をつまみ出してトップに高さを出すよ★ 一気にやらず少しずつやってね!

ひと手間で格上の女に見せる男前ポンパ★

辛口派の人はリーゼントポニー

分け目を残したまままとめる

1 前髪をセンターで分け、そのままの状態で後ろに1つにまとめる★ 分け目を崩さないのがポイント!

ポンパにしてアメピンで固定!

2 ①で持ってきた毛先をひとねじりして、アメピンで固定。高さが出るようにやや手前にズラして留めてね

ラフな雰囲気のポニーを作る!

3 手ぐしで髪を集めて後頭部の中間でポニーテールを作る。ゴムを毛束で隠し、表面の毛束を引き出して★

Side

セクシーに見せるなら「かき上げ」♥

前髪は「かき上げ」か「全上げ」のどっちか! trend 8

かっちり作り込まず、指でかき上げたような前髪が人気。逆に、おでこを全開にしていさぎよく出す派もじわじわ増えてる様子♪

Side

Back

オールバックで媚びない強さをアピール★

ポンパの毛束をブロッキング♪

1 ハーフアップを作る前に、ポンパにする分の毛束を分け取ってブロッキングしておく。やや多めに取っておいて★

手ぐしでハーフアップにする!

2 耳ラインでハーフアップを作る😊 ブラシはあえて使わず、サイドは少したるませて結ぶとなれた感じになるよ!

低めのポンパを作って完成!

3 分けておいた髪でポンパを作り、毛先は2束に分けてねじる。写真のようにゴムに巻きつけてピンで固定✧

小顔に見せるなら「全上げ」♥

Side

前髪のくびれラインが男の目を引きつけちゃう♥

前髪の根元をコテで内巻きに★

1 全体を耳ラインからのMIX巻きにする♪ 前髪をざっくりサイド分けにし、32ミリのコテで根元を内巻きにする。

前髪の毛先は外巻きに!

2 ①の前髪の毛先を外巻きにして流す。目のラインくらいまで巻くと、落ちたときに目が隠れずバランスよし♥

スプレーで立ち上げをキープ!

3 手ぐしで整え、立ち上げ部分にスプレーして固定★ 髪がぺたっとなりやすい人は根元に逆毛を入れると◎。

trend 10 編み込みは"ゆるく"、みつあみは"太めに"が今風!

以前はポイント的に入れてた編み込みやみつあみは、最近は1本で作るのが人気。シンプルに作ってリラックス感を出すのが◎です😺

Side

あえてきつく編むのが旬!

髪全体をタイトに整え、片サイドに集めてみつあみにする! このとき裏あみをすると、根元がたるまなくて◎!

モードなコーデにお似合いな1本編み♪

ママの休日は甘さたっぷりごくゆる編み込み♥

編んでからゆるめた方がキレイ★

顔周りの毛を残し髪をサイドに寄せて編み込みを作る♥ 毛先をゴムで結んだら、編み目を引き出してゆるめる♪

Back

trend 9 アップヘアの位置は中間～えり足が姉世代の常識!

高め位置のおだんごは、若作りに見えちゃう危険アリ。姉世代は、キレイ目な印象のエリ足か中間がジャスト★

エリ足位置で折り返しだんごに

1 このヘアはブラシで表面を整えるのがポイント。キレイに整えながらエリ足で折り返しだんごにするよ😊

毛先をゴムに巻きつけて♪

2 だんごのボリュームを出したら、残った毛先をねじりながらゴムに巻きつけて、毛先は裏側でピン留めしてね★

前髪をサイド流しにするよ✧

3 前髪をサイドに流し、耳にかけたら残りを後ろ向きにねじる。毛先をおだんごの根元に巻きつけてアメピンで固定。

シンプルだから品のよさが強調される奥様アップ♥

Back

さりげな後れ毛効果で横顔からフェロモン放出♥

ポニーの毛束を細くねじる

1 全体をゆるくMIX巻きにしたら、エリ足位置で1つに結ぶ。毛束を細く取り、くるくるとねじるよ♥

根元に丸めてピン留めして✧

2 ねじっていくと根元にくるっとまとまってくるので、それをアメピン固定★ これをくり返してアップにする!

Back

汚れを落とすだけはもったいない!

家のお風呂が極上エステ♥

頭皮ケアやスクラブ必須、ストレス解放、美肌追求、全身浴が主流に!! 老化防止にお風呂を活用!

お姉さんたちのバスタイムは、汚れを落とすだけじゃなく老化を防止して美を磨く貴重な時間♥ 過ごし方によって見た目も肌の感触も見違える、みんなの自宅エステ事情をのぞき見しちゃおう♥

専属モデル(28歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

顔も身体も髪の毛も♥
女磨きで老化を防止

姉世代のお風呂美容 その1
リフトアップになる頭皮ケアが日常化♥
頭皮と顔の肌はつながってるため、頭皮マッサージや毛穴ケアに力を入れて、たるみやシワを防止してるよ♥

姉世代のお風呂美容 その2
ボディスクラブが定番化♥
オイル入りスクラブの所持率はひとり1個状態。角質除去と同時になめらか肌になるため、週2〜3回のペースが◎♪

姉世代のお風呂美容 その3
半身浴よりも全身浴♥
半身浴は意外と冷える◊ アンチエイジング&美肌効果、疲労回復が期待できる全身浴は、姉の悩み解消に自然とマッチ。

姉世代のお風呂美容 その4
ボディクリームは身体が濡れた状態で♥
クリームの伸びがよくなる上に、乾いた肌に塗るより肌の奥までちゃんと潤う すみずみまでしっとり★

遊園地マーブル柄キャミロング(価格未定)、スリッパ¥1,890/ともにRady

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR_Anri Mitsuishi[SAYAKA,KEIKO,NAO,LALA,AIMI,WAKAKO],Emiko Matsumae[MERI,YUKA,RIE,MIWAKO,MISAKI,AYAKA,SAKI,ANGEL,ERINA] EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

お風呂でひと息のこの瞬間こそ
1日の武装が初めて解ける

ミルフィーユマーブル柄ルームウェア¥8,610／Rady

木村美和子先生
木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）独身・子供なし

けいこさん
専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠7ヵ月

28歳のさやかは 毎日忙しいけど1分でも湯船に浸かって疲れを癒す♥

忙しいからエステやスパに行くほうが好きだけど、お湯に浸かると水圧で血行が巡って疲れが取れるって聞いてから必ず入るようにしてる

BODY
入浴前のボディブラッシングで血行促進
いつも今すぐ寝たいくらいの忙しさだけど、ササっと身体の先端から優しくブラッシング♪ わしゃわしゃな毛触りも楽しい

BATH
カジャスパのマイクロバブルバス✧
マッサージの前に入るんだけど、キレイにしてるのに自分でも引く程アカが出る(笑)。すごく気持ちイイ！

FACE
ホットタオルでオイルパック★
お風呂から出る前に。オイルで顔のリンパを流し、ホットタオルで顔を包むの♪ じんわりオイルが浸透して肌が柔らかくなるよ！

My Bath Time 5分

パジャマとソックスは今季のジェラピケ♪ 暖かいし肌ざわりがイイ♥ 同じ色の腹巻きも持ってる

お気に入りの入浴剤
ソープトピアのバスソルト♥ 香りはローズだよ★ 塩のおかげで身体の芯から温まる

ZZZ…

29歳のけいこは 息子をおもちゃで遊ばせている間に娘と一緒に身体を洗い、妊娠線は出る直前にケア♥

1日の中でお風呂が一番バタバタする いろんな入れ方を試して今の入り方に落ち着いた★ 昔より肌が乾燥しやすくなったかも

My Bath Time 40分

PJのayuコラボの部屋着♪ 美肌成分が入ってるみたいで、着心地柔らかで肌がかゆくならないんです

FACE
洗顔は湯気で毛穴が開いてからがタイミング✧
お風呂に入ってすぐは洗顔しません★ 毛穴が開いてから小鼻やアゴを丁寧に洗顔。泡立てネットで15cmほど泡立てるのもポイント♥

BODY
赤ちゃんに語りかけながらオイルをオン
ピジョンのベビーピュアオイルを身体が濡れてるときになじませて妊娠線ケア♥ ジョンソンのも使うよ

LEG
脚のむくみは下から上に揉み出します
湯船に浸かって姫をひざの上に座らせてマッサージ！ 子供とスキンシップを取りながら脚のむくみも解消しちゃいます

HAIR
タオルパックで簡単スチーム
コンディショナーをなじませたら濡らしたタオルで髪を包んでしばらく放置 時短を狙いながら浸透をよくするよ♥

32歳の美和子先生は まいうー体操とシートマスクでホウレイ線ケア♥

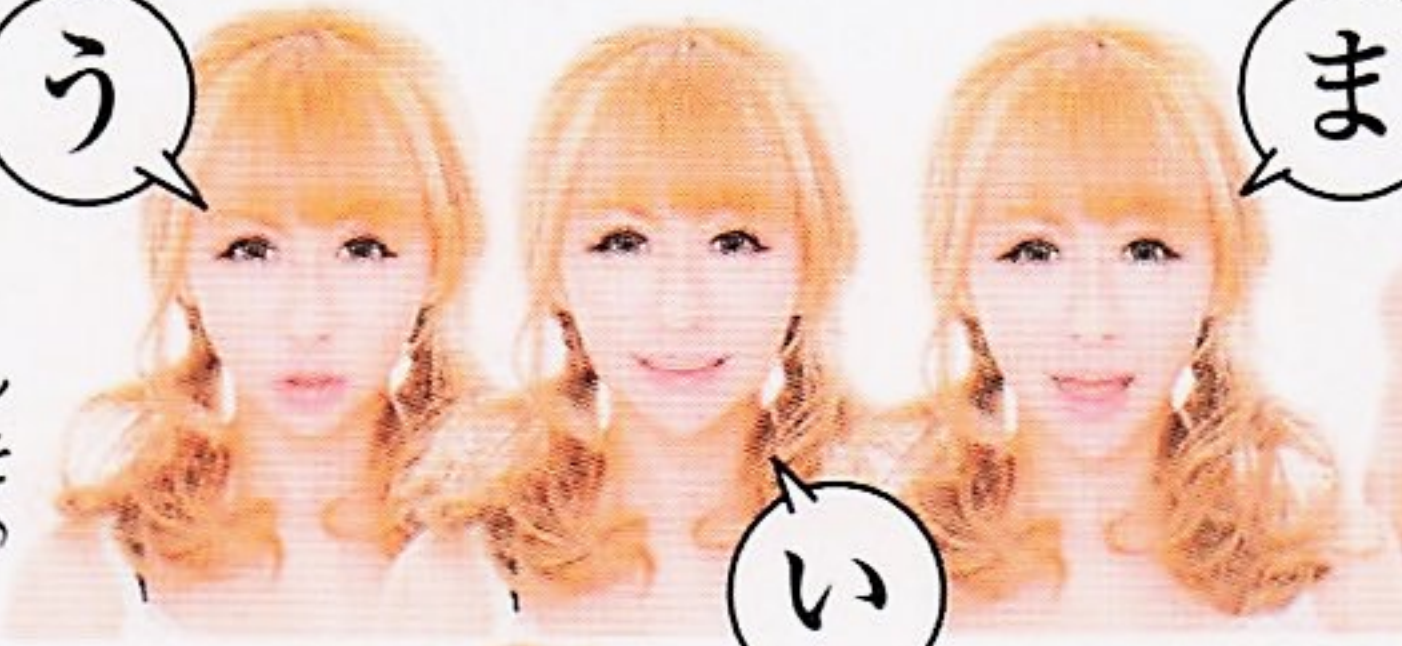
仕事の日のお風呂タイムは30分くらいだけど、ストレッチやシャワーキャップなどどれかひとつはやるようにしてるよ★

My Bath Time 60分

寝るときはだいたいピンク♥ ラヴィジュールで7,000円くらい。寒いときはもこもこパーカーをオン♪

FACE
ま・い・うの動きでリフトアップ！
ちょっと前にテレビで紹介してた 湯船に浸かる時間を利用して輪郭のたるみケア♪ 筋肉に効いてる！

う
い
ま

アユーラのビカッサヘッドプレート♥

SCALP
シャンプー中にカッサでゴリゴリ★
アユーラのヘッド用カッサで、シャンプーを流す前に頭皮ケアをやってる コリもほぐれて頭スッキリ✧

FACE
シートマスクの上にシリコンマスク
シートマスクの乾きを防いで奥までぐいぐい浸透♥ このマスクだけでも汗がすごく出るし、何回も使えるからお気に入り！

HAIR
自宅でスチーム気分のシャワーキャップ♪
通ってる美容室で教えてもらったワザ✧ 美容室のスチームケアと同じくらい、トリートメントの浸透力が上がるよ！

BODY
肌のことを考えて、手で優しくなで洗い✧
ナイロンのスポンジやタオルを使わなくなってから、乾燥が気にならなくなった 気になる部分はボディソープを足して優しく洗ってるよ★

BODY
浴槽内で全身のストレッチ♪
加圧の先生いわく、お尻とふくらはぎが固いらしい 身体が柔らかくなる入浴中に毎日やってる★

ohayo…

お気に入りの入浴剤
入浴剤はゲルマ系かしょうが系がスキ。美炭酸ゲルマバスは細かい泡の刺激がくすぐったい

34歳の祐香は ちょっと熱めの43℃で反復温浴して浴室のカビも防止♥

水野祐香さん
ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚・子供なし

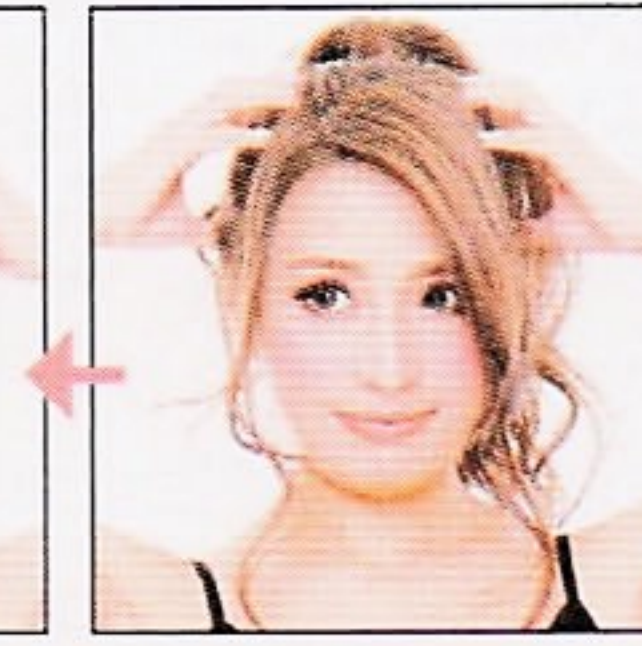
半身浴は身体を冷やすって聞いて、反復温浴に変更★ 洗って浸かって洗って浸かっての繰り返しで身体ポカポカ

BODY
出る直前に冷水をあびてクールダウン！
夏は最後に冷水シャワーを浴びて身体を引き締めつつ、浴室全体にかけてカビを防止。冬は足元にかけるよ

SCALP
シャンプーを流す前に頭皮ケア！
シャンプーを泡立ててから頭皮ブラシを前から後ろにとかすイメージでブラッシング♪ 泡と一緒に毛穴の汚れも流せるの

My Bath Time 30分

寝るときにもたつかないからフードなし派♥ ラヴィジュールのだよ。ジェラピケのソックスはとにかく暖かい✧

お気に入りの入浴剤
マークス&ウェブのハーバルバスソルトはロンハーマンで 浴室全体に香りが広がるよ♪

HAIR
トリートメントは毛先と分け目に✧
乾かすときにバサバサになるので、毛先につけて残ったものを分け目にも。ジェラピケの帽子型タオルは便利だよ♥

BODY
ラリンのボディスクラブは週1回♥
スクラブしたら流さずに湯船に浸かれば入浴剤代わりにもなる プラスチックの容器も扱いやすいよ✧

入浴前後に水を飲んで汗による乾きを防ごう

ランダムボーダー柄ルームウェア￥8,610／Rady

32歳のAngelは
子供と入ったあとにひとりで全身浴と半身浴♥

セットサロン アンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

子供が寝た時間から本当のバスタイムがスタート
お水を持ち込み全身浴して本を読みながら半身浴♪

BODY
ボディスクラブは2段階使用
スキンフードのブラックシュガーマスクを顔やひじ、ひざ、かかとに、全身はラリン★ ラリンはオイル入りですっごいしっとりするよ✧

FACE
ネットでたっぷり泡立ててから洗顔♥
肌を優しくいたわれるように、濃密に泡立てることがポイント 洗顔のときに泡のクッションを感じると、嬉しくなっちゃう！

HAIR
ヘアケアはシャンプーが大切です✧
頭皮をマッサージしながらシャンプーし、泡で包む♥ 髪質が変わったのかアウトバスケアしなくても広がらなくなるよ！

My Bath Time 40分

締め付けのないパーカーとレギンススタイルが定番 お腹冷えないようにレースのショーパンを重ね履き！

お気に入りの入浴剤
タリオンのスペシャルタラソアルゴバスは、ミネラルが豊富だから温浴効果が高くて温まる✧

29歳の美咲さんがやってる!!
身体が温まってからカッサでリンパを流す♥

ムリにほぐさずゆっくりと♥
しっかり湯船に浸かって身体が温まってるときに、リンパ節が集中してる部分をほぐすよ★ そのあと先端へ向けて流す。

炭酸シャンプーで毛穴汚れを除去✧
プラーミアのクリアスパフォームを使うと、毛穴がスッキリするのを実感★ アウトバストリートメントなしでも◎

33歳のMERIさんがやってる!!
ニベアにボディオイルを混ぜて全身保湿♥

ツイッターのまとめて発見★
ぶどう粒大のニベアに、100円玉くらいのボディオイルを混ぜて片足分くらい 保湿力が気に入って毎日やってるよ

二日酔いにはコレ♥
アルコールの分解を助けてくれるグレープフルーツ♪ ジュースを片手にお風呂へ（笑）。

33歳のLALAは
顔も身体も髪の毛も♥すべてのケアは浸かりながら♥

お風呂の温度が高いと身体の油分を奪っちゃうらしい
顔洗うときもガマンしてなるべく冷水ですすいでるよ！

BODY
足裏から全身の血行を促進★
ソープトピアのブラシは毛が固すぎなくて適度な刺激♥ 足裏からデコルテまで軽く払うようにブラッシング

BODY
海綿のボディスポンジで肌ツルスベ!!
見た目は普通のスポンジだけど水分を含むとふにふにするやつ 泡との相性もイイから、肌のキメが細かくなるよ！

FACE
音波洗顔なら毛穴の洗浄もお手軽✧
洗顔フォームを泡立ててクラリソニックミア2でくるくる♪ 洗い上がりの肌のキュッとした感じはやみつきになる

My Bath Time 55分

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身・子供なし
LALAさん

お気に入りの入浴剤
マークス＆ウェブ ハーバルバスパウダーのマンダリン✧ お湯の肌ざわりがマイルドで◎♥

ベアフットの梨花コラボの部屋着はとにかく暖かい!! ざっくりカーデやロングパンツも持ってるよ♪

28歳のりえは
温タオルと冷水の温度差ケアで代謝UP♥

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

肌を甘やかしてばかりだと老けるのが早い気がするから、引き締めと温めのアメとムチ作戦じゃ♪

FACE
首を温め顔のむくみをオフ
ホットタオルを首の静脈にあてるんじゃ♥ 温まったら軽く手でリンパをなでて、老廃物を流すよ✧

FACE
たるみ防止に冷水すすぎ！
お湯で洗うとたるむらしく1年くらい続けてる。冬はキツいから、お湯で洗っても最後は冷水で引き締め！

My Bath Time 25分

上下アプワイザーリッシェとかかな？ 新幹線とか飛行機での移動もできるし、ラクなのがお気に入りじゃ

BODY
クリーム前にミルクスプレー
お風呂から上がる前がベストタイミング！ クリームよりなじみやすいミストタイプの乳液で保湿してからクリーム塗るよ

コテージ アフターシャワーローションのグレープフルーツ

29歳の絵里奈は
お風呂で勉強をしながら自分を高める♥

イベントコンパニオン（29歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ついでに勉強したいからお風呂のお供はパックでもなく本！ これからの未来に活かしたい♥

My Bath Time 30分

上はアロマブルーム、下はジェラピケ♥ 基本、冬はもこもこ系のルームウェアでぬくぬくしてるよ♥

BODY
タモリさんの肌を習って
タモリさんの肌がツルツルな秘訣が手洗いだって聞いてから、実践してる♪ 確かに乾燥がおさまった！

BATH
とにかくいろんな本を読んでる
毛穴を開かせるために読み始めたんだ★ 有名な人の自叙伝とか、軽めの自己啓発本、恋愛の本を読んで勉強してる♥

コレは「ココ・シャネルという生き方」♥

お気に入りの入浴剤
バブのナイトアロマのひとつ、ビーナスハーブ。ハーブ系の香りがスキで、ほぼ毎日使ってるよ♪

HAIR
頭皮ケアに髪専用タオル！
髪を洗う前にブラシでとかし、アユーラのシャンプーで毛穴スッキリ★ 天然スクワラン配合のタオルで髪をいたわるよ

白雪スクワランうるおいたおる♪

マペペのブラシは1,200円くらい。

専門家に聞く！
美肌になるお風呂の入り方♥
熱いお風呂はよくないとか半身浴より全身浴がイイとか…実際のギモンを調査

Q1 1分でも浸かると血行がアップするって、本当ですか？
A 入浴すると水圧がかかり心肺機能が高まって血行がアップします。ぬるめのお湯に浸かると身体がリラックスして血管が広がりやすくなるのでプラスに働きますが、血液が体内を一回りするのが約1分なのでもう少し浸かりたいですね。

Q2 浸かったほうがいい最低ラインの目安ってありますか？
A 1日1回は湯船に浸かって体温を上げてほしいものです。1回の入浴で最短でも「おでこにうっすら汗が出るまで」入ってほしい！ これが「身体が温まった」証拠になります★ 時間にするとだいたい6〜7分といったところでしょうか。

答えてくれたのは
株式会社バスクリン広報責任者
石川泰弘先生
温泉入浴指導員、睡眠改善カウンセラー。お風呂博士として入浴や睡眠に関する講演を各地で行い、著書も多数♥

ダマスクキャミロング
¥7,245／Rady

血行促進、疲労回復♥
全身浴の力は偉大✧

歯科医療事務
（30歳／東京都）
既婚・妊娠9カ月
古橋綾香さん

30歳の綾香は 妊娠をきっかけに入浴温度も入浴剤も低刺激に♥

前は熱めがスキだったけど、今は38℃でゆっくり浸かってる✧
妊娠で制限されることも多いから、お風呂が1番の楽しみ♥

My Bath Time 50分

エメフィールの部屋着は妊婦感が出なくてかわいい♥ 中に腹巻き重ねて+着圧ソックスとパーカが定番

BATH
バスタイムのお供はアヒルちゃん
暗くするキャンドルは危ないから、息子に話しかけながら浮かせて遊んでる コンラッド東京のアメニティでマカオのも持ってる♪

FACE
シートマスクは湯船に浸かりながら♥
湿気のおかげで、部屋でつけるよりも乾きにくいし、毛穴も開いてより浸透する気がする 30枚入りの安いのも使うよ★

BODY
濃密保湿のボディソープにチェンジ♥
ニベアのボディウォッシュエクストラタッチは専用のタオル付きで購入★ 本当に泡あわでお腹洗うのも赤ちゃんが喜んでそう◎✧

お気に入りの入浴剤
ラッシュのオーガニック系入浴剤とバブルバス★ 入浴剤の選び方も変わったことに驚き♥

サロン・ド・8Carat経営
（32歳／東京都）
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

32歳の奈緒は パックやトリートメントの浸透中に排水溝を掃除♥

湯船に浸かってられなくていつもカラスの行水💧 シャワーじゃなく短い時間でも浸かるようにしてるよ♪

My Bath Time 10分

BATH
トリートメント中はお掃除タイム
湯船に浸かるのが苦手なので、シートマスクやトリートメントを浸透させてる間は排水溝とかを掃除してます

ナルエーっていうショップで最近買いました♪ ヒョウ柄のパステルカラーが珍しくてお気に入り もちろんもこもこ♥

BODY
お風呂入る直前にコップ1杯の水を♪
あまり浸かる浴槽ないし、それでも代謝を上げなきゃって思って水を飲んでから入ります なるべく汗をかく！

HAIR
ISMのトリートメントを毛先に塗ります
サロンでも使ってる炭酸泡トリートメントは浸透力抜群♥ 色も持ちもイイし、少しなじませれば頭皮もスッキリします★

FACE
シートマスクは断然温感パック派！
ジェル状のマスク「お風呂でホットチャージ」はツボを押すところがあってむくみも取れるのがお気に入り★ クマも改善された！

26歳の愛美さんがやってる!!
子供が寝たあとに100均アイテムで全身ケア♥

こんにゃくスポンジで角質オフ
普通の洗顔フォームのときに♪ これで軽くなでるだけで小鼻のザラつきがキレイに取れる✧ しかも100円で安い!!

こんにゃく後は炭酸フォーム★
1回軽く洗ったあとに泡をころがすようにくるくる♥ 泡のクッションで肌がうるうるに 週3回くらいやってる★

34歳のWAKAKOさんがやってる!!
産後の冷え性を反復温浴で解消しながら子供とスキンシップ♥

湯船に浸かる→足を冷やすを3回！
身体が温まったら足だけ冷水かけてまた浸かって。これを繰り返すと寝るときもずっとポカポカ♥

頭皮を刺激してリフトアップ✧
h&sの地肌マッサージクリームをなじませてセグレタのマッサージャーを念入りに15分くらい♪

ヨガインストラクター習得中
（27歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

27歳の咲は お風呂を毎日朝晩合計3時間のデトックスタイムに♥

ダイエットと美肌を保つため、この習慣が本当に大切!!
4〜5時間かける減量デトックスデーを週1で

My Bath Time 180分

BODY
全身浴と足湯で代謝をアップ
42〜3℃の熱めのお風呂で全身浴すること5〜10分、バスタブのフチに座って足湯に変えて…を繰り返して常に汗をかくよ♥

FACE
毛穴の汚れオフは専用のかき出しスティックで★
浴室の換気扇を切って湯気でいっぱいのスチームバスにし、毛穴を開く✧ なでるだけでにゅるにゅる出る！

FACE
リフトアップと潤い浸透を同時に！
フェイスバンテージをつけて、シートマスクの上からシリコンマスク★ 汗も大量だし手があくから他のマッサージもできちゃう✧

HAIR
蒸気を利用してトリートメント
トリートメントをなじませたらシャワーキャップをかぶり全身浴 湯気のスチーム効果で浸透力が上がって、毛先がツルツルになる！

Sneep Dipのニットにショーパンと足指解放できる着圧ソックス♥ だぼっとした感じがゆるくてスキ

お気に入りの入浴剤
バスセレブは炭酸と香りが◎。100%ナチュラル岩塩のキュアーバスタイムは贅沢気分に

寝る1時間半前の入浴が質のイイ睡眠時間につながる✧

マリンマーブル柄ルームウェア¥8,610／Rady

Q4 肌年齢を少しでも止められる遅らせられる入り方ってありますか？

A ①ゆるめのお湯に浸かってリラックスし血流を高める、②ナイロンタオルなどで強くこすらない、③スキンケア系入浴剤を利用、④入浴後5〜10分以内にスキンケアを行う、⑤寝る1.5時間くらい前に入浴して体温の低下とともに深い眠りにつく。この5つで成長ホルモンやエストロゲンが放出され美肌に✧

Q3 毎日入浴剤を入れて浸かることに効果はある？

A 毎日入れたほうが入浴剤の効果は高まります。継続して使うと、温まる効果が高まることにより、肩こりや腰痛などの緩和が進む。スキンケア系入浴剤も継続したほうが角質水分量も維持できます。

お姉さん11人の美容ダイアリー

お姉さんになるほど増えていく悩みを、効率よく解消していけるように編み出された私たちのルーティーンを参考にしてみてください♥

若い頃は服にお金を使ってたけどお姉さんになると美容にお金をかけるようになるよね🐱 美容ケアって安くないから、少しでもムダがないように効率よくやりたい♥ということで編みだされた年間スケジュールを公開!!

LALAはクリニックでの施術を季節に合わせて使い分けと健康志向♥

六本木ベルラ勤務
(33歳／東京都)独身・子供なし
LALAさん

施術は春夏秋冬の季節ごとにチョイスしているよ♥ 身体の内側から健康になることも美容にとって大切♪

7月 サーマクールでリフトアップ♥
イベントも多くなって写真をたくさん取るこの季節✧ 顔のたるみをサーマクールでリフトアップ♪ 1回89,000円くらい♥ ダウンタイムもなくてすぐにメイクOK★

8月 ひじやかかとをツルツルに♪
1年の中で1番肌の露出が多い時季✧ 意外と見られているひじやかかとが、ガサガサだといい女度も半減💧 ディアマンセルのフットバッファーと資生堂の軽石でケアするよ♥

9月 夏の汚れをクレンジング→保湿♥
潤肌マジックリフトではクレンジングモードと浸透モードの使い分けができるから、夏に溜まった汚れを落として保湿するよ♥ 美容液付きで24,800円✧

10月 唇の乾燥&くすみにスクラブ★
サラハップのスクラブ3,780円は唇の乾燥が気になるこの季節に◎♪ 古くなった角質も除去してくれる✧ バニラの香りで優しくマッサージすると、気分も癒されるよ♥

11月 溶岩ヨガで自然治癒力をUP♥
寒くなったら溶岩ヨガ♥ ミネラルが多く含まれた溶岩石の上でヨガをすると体の芯まで温ったまる✧ 「麻布のインシー」に週1～2回くらい通ってて姿勢も良くなるよ♪

12月 ボトックスであごシワを退治✧
寒くて表情に力が入るとできちゃうあごシワ💧 ボトックス注射を打ってあごのうめぼしジワを消すよ♪ 持続期間が3～4カ月だからいつもこの季節に打ちに行ってます♥

1月 野菜中心の食事で健康的に♥
野菜ソムリエがいるお店で週2くらい食事して、野菜をいっぱい食べる♪ 家でも温かいものを食べて冷えを防止★ 身体の内側からキレイになることを心がけてるよ♥

2月 肌再生医療でほうれい線を撃退♥
寒くて肌の乾燥やほうれい線、ゴルゴ線が目立つこの季節…💧 自分の血液から採取する細胞を使って皮膚そのものを再生♪ 肌がふっくらしてほうれい線が薄くなるよ★

3月 季節の変わり目に皮膚科に通う♥
体調も崩しやすい季節の変わり目★ 肌がかさついたり大人ニキビが…💧 化粧品でどうにもできないときは、皮膚科で先生に診察してもらう♥ 薬も処方してくれるし安心🐱

4月 暖かくなってきたら体を動かす♥
冬は家にこもりがちな分、暖かくなったらジムで積極的に体を動かすよ♪ 月13,000円くらい🐱 適度な運動が健康と美容には欠かせない♥ 外でジョギングするのも◎。

5月 脇マッサージでバストアップを✧
そろそろ露出も意識して、デコルテケア♪ 脇の下にバストアップに効くツボがいっぱいあるらしいから、力を入れ過ぎず優しくマッサージ♥ 下垂防止にもなって一石二鳥★

6月 ショーパンのためにヒップUP✧
生脚だとなおさら、垂れたお尻でショーパンを履くなんて格好良くない!! ベッドの上で尻上げ体操を30回1セットと、バタ足体操をして引き締まったヒップにする★

まなかは肌荒れで苦しんだ経験があるから徹底ケア! 美容にストイックやで♥

北新地バニラ勤務&
アパレル会社会社社長
(27歳・大阪府)独身・子供なし
まなかさん

昔ニキビで悩んでたし、かなり敏感肌やから、クリニック通いは欠かせへん!! これからは乾燥対策しっかりせな!

7月 医療脱毛に通い始める♥
前に美容脱毛に行ったけど、もともと薄いせいか全然レーザーに反応しなかったので意味がなかった…💧 でもやっぱり気になるから、医療脱毛に挑戦！ 全身1回6万円くらい★

8月 末端がキレイじゃないとNG!
ネイルはハンドもフットも年間を通してやっとるで★ 夏は花柄やクリア系のオーダーが多い♪ フットは角質ケアも兼ねてたっぷり2時間くらい、1回2万円くらいでおさまる♥

9月 東京美容外科でフォトフェイシャル
昔からシミが多いから、月1で通うようにしてるけど、夏の終わりには特にマメに通うよ。1回で肌に透明感が出るし、美肌になる★ 1回21,000円でガッツリ対策!!

10月 紫外線で傷んだ髪をリセット♥
エクステつけたら2万くらいで、カラーだけなら1万くらいが平均かな♪ 短い方が好きだけど、長さがあった方がアレンジしやすいからお店向きなんや★ 月1ペースやで！

11月 乾燥対策にクラランスのオイル♥
風呂上がりの乾燥具合が恐怖な時期💧 友達に相談したらクラランスの身体用&顔用オイルを勧めてくれた♥ お風呂上がる前に塗って出るとしっとりでちっとも慌てへん♪

12月 行きつけのコスモメディカルへ♪
ニキビ肌を河平先生に看てもらって、5年も通っとる! 年末はイベントも多いし乾燥しがちだから、マメに通って肌の状態をチェック♪ 保険対応で1,000円くらい！

1月 食べすぎたら光スティック!
実家に帰るとお餅やら、おせち料理やらいっぱい食べるし友人とも飲むから、マンションに戻ったらリセット! 光スティックで顔も身体も引き上げて、野菜スープでデトックス♥

2月 いちばん寒い時季はお風呂ケア♥
前は半身浴派だったけど、最近は睡眠時間の方が大事!! なので10分くらいで温まる、全身浴に切り替えたんや♪ 炭酸バブ入れて肩までつかると5分くらいでポカポカ♥

3月 肌出す前に全身マッサージへ♪
リンパマッサージは、サロン・ド・サンに5年くらい通ってる♪ ショーの前とか劇的に身体のラインを作りたいときには、重点的にヒップアップや★ 1回18,000円！

4月 旅行先へはヴィクシー持参やで♪
会社の出張で韓国や中国へ！ 乾燥防止にヴィクシーのクリームは必ず持っていくで♥ 寝る前につけると香りに癒されるし、自分の部屋にいるようにリラックスできる★

5月 顔全体+頭蓋骨を根本から改善♪
小顔製作所は初回は22万！ 最初は高いなと思うけど、顔から頭まで全部込みで、エラとか輪郭もスッキリ♥ 全然痛くないしむくまなくなる！ メンテナンスは1回1万円♪

6月 プラセンタ&ビタミン注射♥
だいたい月1ペースで1回1万いかないくらい♪ 6月は誕生パーティーがあって肌をきれいに見せたいから、その前には必ず行っとる（笑)。あとイベントで勝負のときとか♪

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)
HAIR_Rin. (Addict Case)
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

香央里はエステと市営プール岩盤浴で憎いお肉を撃退してる♪

トリマー
(28歳／兵庫県)
独身・子供なし
花房香央里さん

お姉ちゃんのサロンでオイルマッサージをしたり岩盤浴で汗かいて、ついたお肉をこらしめる♪

1月 親と岩盤浴で汗垂れ流し♥
親とイベント的に岩盤浴に すっごいが汗出るし、体も温まるからいい感じ♪　冬の寒い時期はぽかぽか♥

2月 オイルマッサージで美容三昧★
お姉ちゃんがやってるサロン「プランギ」で全身のオイルマッサージ9,000円と腸内美人コース13,000円♥

3月 季節の変わり目にビタミン注射♥
ビタミン注射を１～２カ月に１回「湘南美容外科クリニック」で★　美白が多いけど体調によって変える♪

4月 第一印象命の春先に歯のケア♪
デンタルケアステーション堂島に通ってる。歯６本だけセラミック♥　ナチュラルな白さのものにしたよ✧

5月 春先はフレンチ系で攻める✧
月１でネイルに通ってるよ★　ジェルで１回4～5,000円くらい　春はパステル系でかわいく♥

6月 曲がった骨と根性をまっすぐに★
「みらい整骨院」に週2通ってる♪　保険がきいて30分1,800円。骨の歪みが治ってきて肩コリがラクに

7月 市営プールでお安くダイエット♪
市営プールでウォーキングしたりクロールしたり♥　市営で1回600円と安い♪　特に夏前は通い詰める★

8月 期間限定まつエクで夏満喫♥
７～８月限定でまつエク。海に行くしジェットスキーやるからそのため♪　１回4～5,000円くらい★

9月 クリニックのお薬で美肌に★
「アイノクリニック」で疲れたお肌のケア★　肝斑に効くトランサミンなど、検診とお薬で1回3～4,000円♥

10月 美髪を保つトリートメント♪
３週間に1回ヘアサロンに通うよ★　カラーとトリートメントをやってもらって12,000円くらい

11月 レーザーで美白&たるみ防止
冬に向けてクリニックでポラリスとオーロラを♥
美白効果があってたるみ防止といいことづくめ♪

12月 冬の間にツルツル肌に変身♪
クリニックで医療脱毛をこの時期にします★　コートの下は意外と薄着だから油断できません!!

奈緒は家ケアと外ケアを使い分けて年中無休で美をキープ♥

サロン・ド・8carat経営
(32歳／東京都)
バツイチ独身・娘1人・息子2人
若林奈緒さん

クリニックで施術を受けたりジムにも通うけど、家でのケアもおこたりません　常に美を意識してますよ♪

1月 整骨院でアキレス腱ケアを★
曙橋の「ライオン整骨院」に通ってます。アキレス健が痛いときなど治療が必要なときに♪　保険がきいて1回500円♥

2月 SK-Ⅱのパックで極上タイム♥
1枚1,600円とちょっと高いけど、乾燥が気になるこの時期はこのパックでしっかり保湿♪

3月 小顔矯正は半年に1回★
友達が働いてる「湘南美容外科クリニック」で小顔矯正♪　1回15万くらいだけどすごいスッキリ✧

4月 自宅でできる脱毛でツルツル肌♥
春過ぎから脱毛器ＬＡＶＩＥで脱毛★　夏前にツルツル肌を目指します♪　エステに行ったみたいな仕上がり✧

5月 ネイルと一緒にマッサージ♪
ネイルサロン行ったときについでにフットマッサージも★　ネイルと合わせて１回25,000円くらい♪

6月 バランスクッションダイエット
子供と一緒にできる低反発のバランスクッションで夏前に週1エクササイズ★　姿勢もよくなります♪

7月 夏のダメージヘアに特別コース
「ISM南青山店」に通ってる　カラーとカットだと毎回約1万円♪　紫外線ダメージにはトリートメントも♥

8月 光沢美白で色白に拍車をかける
日焼けした肌にヒアルロン酸を注入して美白に★「品川スキンクリニック」で1回24,000円♥

9月 大人ニキビにオイルの力を借りて
汗をかくのこ季節はRMKのクリーミィソープNで洗います★
刺激が少なくて大人ニキビがなくなる♪

10月 ダイエット目的でジム通い♥
ランニング、ウエイト、水泳を各１時間♪　月額8,000円✧
秋は太りやすいから特に頻繁に通う！

11月 ついたお肉にレッグクリーム✧
食べ過ぎちゃう冬はシーラボのスーパーセルライトシェイプとワコールの加圧ガードルでお肉を撃退★

12月 プラセンタで肩こりから解消♪
年末の何かと忙しい時期はプラセンタを打ちます★　目覚めが良くなって元気になる♥　2,000円くらい

百合華は夏と冬に旅行に行くことが多いからホテルでマッサージを満喫♥

京都ラブリリー経営
(27歳／京都府)
独身・子供なし
百合華さん

ホテルでマッサージを受けるのが好きやねん　サービスが行き届いてる気がするから♥　だからごひいきのお店は作らないよ♪

1月 ヨガ、ジム、岩盤浴のフルセット✧
3つの施設が入ってる便利なとこへは月15,000円
普段は行かんけど寒くなると行く(笑)。

2月 フェイシャルマッサージで小顔♪
友達がやってる「スタジオローズ」にて★　顔がたるんできたとか、肌がカサついてきたら行くで　1回20,000円♥

3月 万能の皮膚科で美容day✧
滋賀にある「みずき皮膚科」は脱毛、シミ取りレーザー、毛穴の掃除、イオン導入もできる♪　1回30,000円くらい★

4月 歯医者さんでホワイトニング♥
歯医者さんには2カ月に1回は行くで✧　どこって決めてなくて、東京でやるときもあるくらい毎回バラバラ✧

5月 保険が効く整形外科でマッサージ
整形外科なんやけど、なぜかマッサージもしてくれる　接骨院みたいな感じ★　30分で500円という安さ♥

6月 痩身エステでスッキリするで✧
「スタジオローズ」で痩身エステコース♥　3～4年前から通ってて顔がスッキリする✧　1回15,000円くらい★

7月 旅行先でマッサージ三昧✧
場所によるけど、大体2時間で30,000円くらい★　旅行って楽しいけど体が疲れるから、マッサージは必ず

8月 夏に蓄積されるシミを除去★
「みずき皮膚科」にてシミ取りレーザー　みずき皮膚科は祇園のママとかも通ってはる有名なところやねん♥

9月 みずき皮膚科でピーリングするで
夏の間に受けたダメージをリセットしたいから、みずき皮膚科へでフェイシャルピーリング♥　1回約30,000円

10月 撮影で東京に行ったついでに歯医者へ★
ぼちぼち歯医者へ行かなきゃと思って、仕事で東京に行ったついでにホワイトニングしてきたで♥　30,000円くらいでできた

11月 寒くなってきたからヨガ&岩盤浴♥
暖かいときは1回も行かへん（笑）。ただお金払ってるだけなんやけど、そろそろ時期的にも寒くなってきたし重い腰を上げるで★

12月 乾燥が気になってフェイシャルへ♥
またまた「スタジオローズ」にてフェイシャルコース♪　冬になって乾燥が進むから、肌をいたわるため年の瀬に美肌活動✧

美容は生活の一部 いちはやく習慣にすれば 実りも大きい♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

ワンピース¥2,940、ルームブーツ¥1,680／チュチュアンナ

Living

紗和は健康あっての美容と心得❤ 体調管理を優先に生活してるよ♪

六本木Bar Lounge Amethyst 代表(29歳/東京都) 独身・子供なし
山上紗和さん

ただ単に美容にこだわるんじゃくて、健康的に美容にも気を使うよ♥ お金もただかければいいってもんじゃない♪

1月 鍼を打って体調管理♥
仕事柄、お酒を飲むけど鍼を打ってから二日酔いしなくなった♪ 「ヤマノビューティーウェルネスサロン」で★

2月 にんにく注射で血行促進♥
寒い時期にはにんにく注射で血行促進して、冷え性を改善♪ ビタミンB_1が多く美容にも良いって聞いた♥

3月 まつエクでナチュラルアイに♥
武蔵小杉にある「エレガ」に行ってるよ♪ ミンクラッシュっていう高級エクステを使ってて、つけるのが本当に上手い★

4月 肌荒れに足ツボ♥
六本木の足つぼ屋に週2ペースで★ 疲れも取れるし、リフレッシュできるよ♪ 二日酔いにや肌荒れにも効果がある♥

5月 紫外線から地肌ケア♥
紫外線が強いからオーガニックノートってシャンプーで地肌をいたわる♪ 化学成分ナシで髪にも優しいよ★

6月 毛穴すっきりパック♥
夏本番前に、ビオレ毛穴すっきりパックで鼻の角質を除去★ お風呂上がりに濡れた鼻に使うとより効果的だよ♪

7月 パックで乾燥防止♥
お風呂上がりは乾燥防止のために夏でもしっかりパック♥ 100円パックはコスパがよく惜しまず使えるよ♪

8月 しっかり1日3食♥
暑さで食欲もなくなる夏、体調を崩さないために1日3食バランス良く食べる★ 外食は野菜を多めに摂ることを忘れない♥

9月 クリームマッサージ♥
紫外線の強い9月★ クリームもただ塗るだけじゃなくて、ほうれい線が薄くなるようにマッサージをしながら塗るよ♥

10月 お風呂の湯は胸まで♥
寒いと半身浴は風邪をひいちゃうし、肩までつかると熱いから胸の高さくらいがあったまってデトックスにちょうどいい♥

11月 かかと浮かせて腹筋♪
毎晩20回、かかとを浮かせて腹筋するよ♥ 冬は何かと食べ過ぎちゃうからお腹の引き締めに腹筋は欠かせない習慣♪

12月 サプリはシナール♥
風邪予防にも、二日酔いにも、お肌にもいいから病院でシナールを買ってるよ♪ 冬は特にかかせないサプリの1つ★

莉菜は最近お肌のたるみと痩せにくくなった身体を集中的にケアしとる❤

専属モデル(30歳/東京都) 独身・子供なし
桜井莉菜

たるみと痩身に最近力を入れてんで★ エステもマメに通ってるしお家でもケアをするようになったで♪

1月 フェイシャルエステでリフトアップ
「マリコール」に月1ペースで行くで★ 1回18,900円。すぐにリフトアップ効果があるのがうれしい♪

2月 月1の点滴で体調管理バッチリ♥
「わかばクリニック」で美容点滴♪ 美肌とか疲労回復とか、その日の気分、体調、先生のオススメで★

3月 カラー&エクステで七変化★
「glamb」に月1くらいで通ってんで カラーだけなら20,000円、エクステ100本なら50,000円くらい✧

4月 花粉には野菜ジュースで対抗✧
花粉が辛いこの時期は肌がボロボロ💧 野菜ジュースを1本飲むようにしてビタミンを摂ってんで♪

5月 プラセンタの美容液で潤肌★
フラコラのプラセンタの美容液で美肌ケア♪ 朝晩の洗顔後に適量を手の平に取って顔全体にパッティング♥

6月 夏本番前にはエステで痩身✧
バイオエステBTB新宿店の痩身♪ 1人だと甘えが出んねんけど、ここにくると気持ちも引き締まる(笑)。

7月 お肌のために毎日朝晩パック★
夏は紫外線やらクーラーやらで肌が意外と乾燥気味…💧 だからこの時期は朝晩必ずパックで保湿してる♥

8月 姉仕様のネイルで大人モード♪
「wiz」で月1でネイルをやってる♥ 最近はジェルもやるようになった★ 大体25,000〜30,000円

9月 足湯で心も体もポッカポカ♥
ジャグジーで即席足湯(笑)。大好きな仲間と一緒だと楽しいし体が温まって疲れが取れんねん♪

10月 ヨモギ蒸しで冷え改善&代謝UP
大阪帰ったらたまに「Hana Salon」のヨモギ蒸しに★ 子宮系の病気の予防にもなるし肌のツヤアップ♪

11月 冬だからこそ脱毛はおこたらない
「脱毛ラボ」で3カ月に1回脱毛★ 4カ所選べて月3,980円と値段もお得で、全然痛くない♪

12月 寒さ対策に蒸気の力を拝借♪
この時期の寒さには蒸気でGood-Nightの暖かさがしみる(笑)。蒸気でじんわり首のコリがほぐれて翌朝快調♥

ちのはいくらかかってもいい!! 美にあきらめは必要あらへん★

ミナミBAR CoCo Chino 経営(32歳/大阪府) バツイチ独身・娘1人
河崎ちのさん

美容代だけで年間で100万以上は使うとる💧 でも美を追求するなら安いもんやって思ってるよ★

1月 オイルマッサージで揉みほぐし✧
120分の全身コースがお気に入り★ 10日に1回ペースで1回20,000円くらい♪ 上半身の脂肪燃焼に励む!

2月 痩身エステで美ボディキープ♥
痩身エステに月1ペースで通っとる♪ エンダモロジーとインディバと、あと揉みほぐしも 顔以外やっとるよ★

3月 クリニックで体の中からケア✧
「トキコクリニック」で血液クレンジングと高濃度ビタミン、プラセンタ注射を月に1回してんで♪

4月 出会いの多い春は歯のケアが大事
入江歯科にホワイトニングをしに月1ペースで行ってる♪ 家でもマウスピースつけて美白★ 1回5,000円♥

5月 ジム通いで美脚を目指しとる♥
「バディ(VADY)」っていうジムに週1で通っとる★ 月20,000円。上半身に筋肉つけたくて徹底的に

6月 夏前にツルツル肌にすんで♪
難波の「アリエル」で顔、わき、V・I・Oを脱毛★ 1年で約15万円✧ この時期から行き始める♥

7月 3週間に1回まつエクが基本♥
自分のとこがお休み中だから「シレーナ」ってお店に通っとる 取れそうなとこを付け足す方式がキレイに保てる✧

8月 ヘアは月1カラーでツヤツヤ✧
月1ペースでカラーリング★ 1回12,000円くらい 夏場はトリートメントでしっかり栄養与えんで

9月 季節の変わり目にレーザー投入♥
季節の変わり目の肌に、美白レーザーとピーリングで肌の調子を整える♪ 肌がツルツルして1トーンUP♪

10月 ゴルフシーズンは明るめネイル
エムティに3週間に1回ペースで行くよ♪ 10月はよくゴルフをやるから長さは短め♥ 1回約6,000円

11月 肌のくすみに美顔器で集中ケア
肌の乾燥が気になるこの時期にDr.Arrivoの美顔器でお家ケア★ 10万円したけど肌にハリがでる♪

12月 サーマクールでリフトアップ
12月にサーマクールを必ずする!! 1年でたるんだ肌をアップして新年を迎えんねん✧ だいたい10万円くらい♪

美は1日にしてならず♥ 適時適材適所で加齢を食い止める!!

広島の看護学生(28歳/広島県) 独身・子供なし
青木りえさん

Bathing

ネックレス¥315/パリスキッズ原宿店

パステル上下セット¥1,950／ソックコウベ（aimerfeel） ネックレス¥315／パリスキッズ原宿店

美容の女神さま、日々の努力を怠らないのでどうか時を止めてください♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

Sleeping

愛理奈はリンパドレナージュの資格があるから、マッサージはプロ並み★

銀座某店勤務（25歳・東京都）バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

ヒアルやボトックスは品川美容外科が行きつけ♥ 院長先生にいろいろ相談にのってもらって取り入れてます！

1月 正月太りの解消にマッサージ!!
お正月はつい食べ過ぎるから、自宅でリンパマッサージ★ ふくらはぎや腕、お腹を徹底的にオイルで流すよ★

2月 オイル系エステを求めて放浪
インド式エステや痩身系とか、オイルマッサージ系が好きなので相性のいいサロンを探し中♪ 値段はお試しで1万円以内♥

3月 歯のホワイトニングは月1
銀座で夜、働いているので歯の印象は大事♪ 月イチは大変だけど、ホワイトニングに通ってキープ♥ 1回1万円くらい★

4月 エラボトックスは半年に1回♥
行きつけの「品川美容外科」でアゴボトックス★ 小顔効果絶大なので欠かせない！ 半年に1回ペースで1回2万円くらいです★

5月 唇＆涙袋にヒアルロン酸を注入！
ぷっくら涙袋＆唇でセクシーな印象になる♪ これも「品川美容外科」で、3〜4カ月に1回通ってる。1回5万円ほど♪

6月 春のイメチェンはエルミタージュ♥
美容院は月1でエクステもつけるから1回4万円くらい★ 春になるとイメチェン願望がうずうずしてくる✧

7月 夏はペディキュアも合わせてON♪
ネイルは六本木の「ムーンガーデン」におまかせしてます★ 毎回1万円くらいだけど夏はペディキュアもおソロにしてる!!

8月 生理後は骨盤が開くので注意
骨盤が開いてるとどうしても食事の量が増えがち💧 食べ過ぎないよう毎月の整体で調整してもらってる！ 1回5,000円。

9月 夏の終わりにビタミン注射♪
仕事柄お酒飲むし、タバコも吸うからビタミンは必須！ 夏の終わりにはシミ対策も含めて1回2,000円でケアしてます♥

10月 紫外線が落ち着いたら美容点滴！
半年に1回、美白に効果的なのを打ってもらう。トラネキサム酸やビタミンCのサプリも併用して中から美白ケア！1回1万円！

11月 らくちんな歯のマニキュアへ変更！
月1通うのが大変で先生に相談したら、歯のマニキュアを勧められた!! これなら3〜4カ月に1回でOKで1回18,000円♪

12月 パーティーシーズンには脚を徹底ケア！
年末のパーティーで脚を出すことが多いから、いろんなサロンで脚の痩身メニューを探して試してる！ 1回1万くらい★

真由美は社長業務と子育てで忙しいから、メンテナンスはプロにおまかせ♥

Mizuki代表取締役社長（31歳／福岡県）バツイチ独身・息子1人
森 真由美さん

大事な行きつけクリニックは車で30分以内♪ 頼れる美容のプロが近くにいるのでケアはおまかせしてます♥

1月 寒いときこそ息子と一緒に遊ぶ♥
家の中にいると食べ過ぎるから、寒いときこそ息子と公園へ♥ 公園のアスレチックを上り下りしたりしてカロリー消費★

2月 バレンタインシーズンはネイル♪
チョコをあげるときにかわいいネイルでいたい♥ オフ代込みで1回3,500円のプチプラがうれしい「アンドネイル」★

3月 春になると明るめカラーが気分♥
「トゥーア」ってサロンに月1ペースで通ってます♪ 今は伸ばし中だけど、春はやっぱり明るめで軽くしたい★ 1回1万円！

4月 アロママッサージのポノポノへ！
デコルテ回りや身体のむくみにアロママッサージ♪ 「ポノポノ」は1回5,000円で全身やってくれるよ♥

5月 誕生日にはシンメトリー整体♥
自分へのお祝いに奮発して「シンメトリー小倉」へ★ 身体を左右対称にして、骨盤の歪みも取ってくれて17,000円♪

6月 露出の前は集中して脱毛♪
月1は「警固皮膚科クリニック」で腕と手と顔を脱毛！ 1回打ち放題で9,800円で気になるところをケア♪

7月 友人の脚専門サロンRIOへ★
夏に脚を出せるように、友人がやってる脚専門の痩身サロンで美脚を目指す!! 1回3,000円で即効性があります★

8月 息子とプールエクササイズ♥
夏はプールに行く機会が増えるので、水着で気持ちを引き締め！ 遊んでるふりして、水の中では必死に下半身運動（笑）。

9月 夏のシミはレーザーで抹消！
シミになる前に「警固皮膚科クリニック」でレーザー治療♥ ビタミンやトラネキサム酸と合わせて16,000円くらい♪

10月 オバジのスキンクリアプログラム
日差しが落ち着いた頃に「スキンクリアプログラム」約6,000円をお取り寄せ♥ 自宅で丁寧にケアして肌をリセット♪

11月 脂肪を燃焼できる身体づくり♥
自宅にある腹筋用マシンで筋トレして、脂肪を燃焼しやすい身体へ♪ 今は30回しかできないけど50回目指して毎晩継続★

12月 イベント前に近所の整体♪
ラフな格好で行ける近所の整体はいざというときに駆け込み！ 保険対応なので1,000円！ 全身調整してもらえて安い♥

奈々はくすむ前に、太る前に対策！ 美に関しては予防の鬼です!!

まつ毛専門店グランデアイズ代表（31歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

くすむ前にフェイシャルケア、脂肪がつく前に岩盤浴＆マッサージ！ 後悔するより事前に防ぐのがモットー♪

1月 冬休みは岩盤浴で汗を流す♥
寒いと代謝が悪くなるから、むくむ前に週3回岩盤浴へ♪ 1回1,500円で安いし、爆睡もできるから手軽でオススメ♥

2月 時短で加圧トレーニング♪
効果がすぐ出るから、サロンが忙しくても通える★ 1回5〜10分で月8,000円！ 発汗量がすごくてやった感がある♪

3月 上京したら「青山審美歯科」へ★
歯のホワイトニングには半年に1回ペースで通っています♥ 撮影で上京したときは1回7万円の「青山審美歯科」へ♪

4月 春先、早めのそばかす予防★
日差しが強くなる前に「品川美容皮膚科」でそばかす対策♪ フォトフェイシャル1回3万円を3カ月に1回ペースでやってます！

5月 プラセンタ注射は夏前に♪
ビタミンとプラセンタは一緒に打つといいらしく、春から夏は体調も崩しやすいので予防にも♥「品川美容皮膚科」で約3万円♪

6月 夏前にV&Iライン脱毛♥
愛知県にチェーンのあるサロン「リンリン」に1回3,000円で通ってます♪ 焼ける前にビキニ予防を。全身脱毛は10万円♪

7月 夏色ネイルは「fama」で♥
普段はハンドのみだけど、夏はフットも合わせてプッチ柄やブルー系をオーダー★ 友人のネイルサロンで1万円ちょっと！

8月 オイルマッサージで痩身メニュー♪
ビキニになるので「ちゃるる」の全身オイルマッサージでくびれ作り★ ヒップもキュッと上がって水着仕様のボディへ♪

9月 夏は毛穴掃除系のコース♥
夏は皮脂汚れがひどいので、エステの「ちゃるる」で毛穴掃除のフェイシャル♪ 1回8,800円でザラつきもサラサラ♥

10月 地元「みき接骨院」で小顔矯正♥
ツボ押しとフェイシャルコースで1回3,500円くらい★ ツボ押しは1回の施術でキュッと上がるので撮影前に駆け込み!!

11月 たかの友梨の超音波美顔器GET
冬の脂肪対策に新たな美顔器を注文したよ！ 専用のジェルを塗って機械を当てるだけで脂肪が増えにくくなるそうです★

12月 肩コリには「スマイルボディ」
まつエクサロンが激込みの師走は「スマイルボディ」へ！ 骨盤調整やフェイシャル、整体など2万円くらいで♥

Smile Body

白衣の下にはバーキン常備♥
レイの秘密♥

美は一日にしてならず!! 美容クリニック勤務の女医さんも、忙しい仕事の合間をぬって、しっかり美を追求してました✧ 路頭に迷う前にキレイの秘訣は美のプロに習って、自分磨きに役立てちゃいましょ♪ プライベートファッションからバッグの中身＆オススメ施術も大公開！

片山聖子先生（39歳）
麻布ビューティクリニック共同院長

Fashion♪

ジョセフのシンプルさが大人の女性らしさを演出♪

ジョセフのセーターにディーゼルの白デニム。靴はルブタンです😊

Dr's Bag♪

裏地が紫のバーキンの中身はブルー系の小物で統一♥

A.キャリネスのUVクリームB.リップにはM-Dearを愛用C.オリバーピープルズのサングラスは外出時の必需品D.髪を束ねるヘアアクセとネックホルダーは常にIN♪E.エルメスの名刺入れは、7〜8年使い続けていますF.ハワイで1万円で買ったダイアンのiPadケース😊G.iPhoneは仕事用に使用。常にこれでメールチェックH.ミッドタウン近くのお店で購入した領収書ケースI.青のシャネルのお財布は母からのプレゼント✧

毎朝のスムージーでビタミン摂取★

健康のことを考え、朝はスムージージュースを作っています。フルーツは主にバナナやキウイ、オレンジなどを使い、ブロッコリーやモロヘイヤ、ホウレンソウなどの野菜を加えています😊

麻布ビューティクリニック

東京都港区麻布十番1-10-3-807
☎03-6277-8688
http://www.abcsalon.co.jp/

友利 新先生（35歳）
表参道スキンクリニック勤務
霞が関アーバンクリニック勤務

洗顔後にはラデュレのオイルマッサージ♥

ルームフレグランスが大好きで、スキンケアも香り重視で選んでます♪ 最近はマッサージもできるレ・メルヴェイユーズ・ラデュレの赤いオイルを使用。冬の乾燥対策におすすめです♥

表参道スキンクリニック

東京都渋谷区神宮前5-9-13喜多重ビル4F ☎0120-334-270
http://www.tk-honin.com/

Dr's Bag♪

シンプルで場面を選ばないバーキン♥

A.ブログ用LUMIXのデジカメB.ポール＆ジョーのメイクポーチにはリップをIN♪C.THE LANDRESSの消臭スプレーはクラシックの香り✧D.アクセサリーケースは友達からのイタリア土産E.紅型（びんがた）の鏡とティッシュケースは地元沖縄のものF.ペンケースは私の必需品G.トムブラウンのメガネ😺 H.iPhone5SのケースはMilly、5Cは仕事用携帯I.プラダの名刺入れは姉から♥J.シャネルの黄色いお財布

Fashion♪

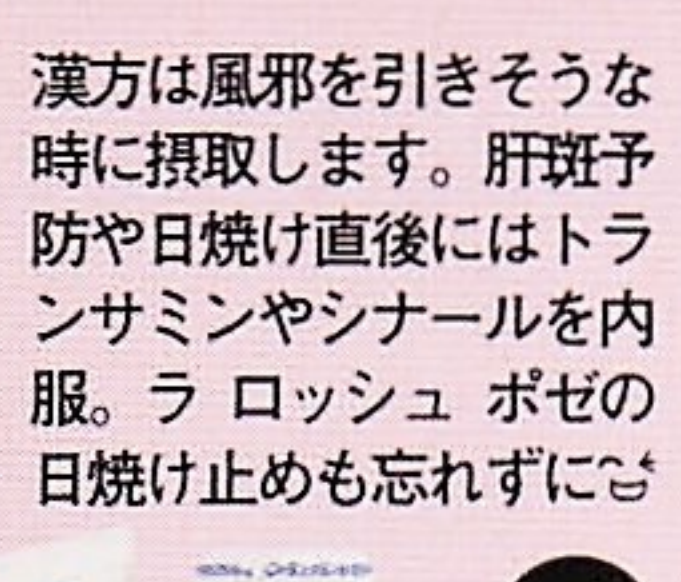
ラインが美しいヌメロヴェンティーヌをヘビロテ♥

ハウスオブホランドのファー付きジャケットで愛らしさUP♪

片山先生が 美をキープするためにやっていること4つ

加圧トレーニング
週に1回、30分間の加圧トレーニングを続けて約1年。成長ホルモンが出るため、肌がとても元気になりました✧ おかげでくすみも目立たなく♪

サプリメント
漢方は風邪を引きそうな時に摂取します。肝斑予防や日焼け直後にはトランサミンやシナールを内服。ラ ロッシュ ポゼの日焼け止めも忘れずに😊

アイケア
オバジのエラスティラッシュは刺激が少なく、マイルドな使い心地のまつげ美容液✧ 色素沈着もなく、まつげがすごく元気になるオススメの1本!

ボディケア
お風呂上がりのボディケアにはキャリネスのボディオイルでマッサージ♥ さらに、KIPのスカルプケアエッセンスで頭皮ケアも欠かしません😊

片山先生が 麻布ビューティクリニックで本当にやっている施術4種

1 ボトックス注射
額、眉間、口角、目尻に打ちます。額はすぐにシワになってしまうので、早めの施術を。自然な動きが出る程度に注射するので表情は豊かなまま♪
4カ月に1回 1回¥21,000〜

2 レーザートーニング
高出力なレーザーを短い時間で照射することで、シミや肝斑に働きかけます。産毛の除毛作用もあり、回数を重ねることでハリを実感できますよ♥
1カ月に1回 1回¥28,000

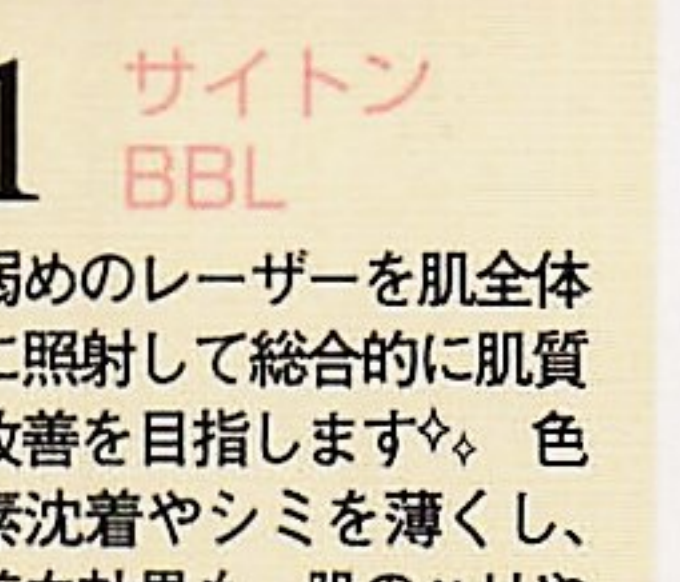
3 タイタン
たるみが気になった時の救世主✧ 真皮層にある線維芽細胞を刺激し、内側からコラーゲンを作り出すよう働きかけ、リフトアップ!!
3カ月に1回 1回¥42,000

4 ケミカルピーリング
くすみや肌のキメを整えてくれる施術。肌に優しい酸を塗布して表面の角質を軽くピールすることで、角質のターンオーバーを促してくれます★
月に1回 1回¥15,000〜

友利先生が 表参道スキンクリニックで本当にやっている施術4種

1 サイトンBBL
弱めのレーザーを肌全体に照射して総合的に肌質改善を目指します✧ 色素沈着やシミを薄くし、美白効果も。肌のハリや透明感を引き出します♪
1カ月に1回 1回¥42,000

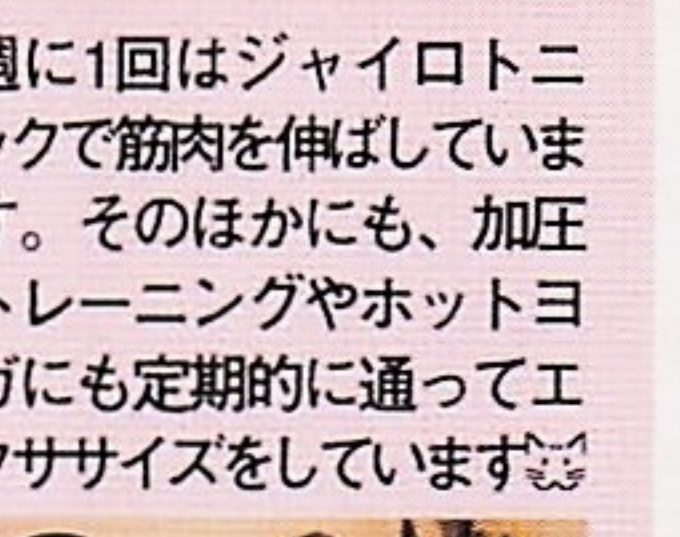
2 ビタミンC点滴
私はいつも高濃度のビタミンCを点滴してます😊 内側から美白とシミを防ぐケアをするには、2週間に1回のペースでの点滴がオススメですよ♪
1カ月に2回 1回¥12,600

3 レーザーフェイシャル
弱めのレーザーで毛穴を引き締め、コラーゲンの生成を促すものです。私も高校時代からずっと悩まされていたお肌の凸凹を、改善できました😊
1カ月に1回 1回¥5,250

4 イオン導入
プロビタミンCを肌から直接浸透させる施術。肌に微弱な電流を流し、発生するイオンの力で真皮層までビタミンCを浸透させ、美白を目指します✧
1カ月に1回 1回¥31,500

友利先生が 美をキープするためにやっていること4つ

サプリメント
日焼けが私の大敵！ ビタミンCを配合したシナールなどのサプリで内側からケアし、ラ ロッシュ ポゼのUVクリームで日差しから肌を守ります✧

美容ドリンク
お酒を飲むのが大好きなので、プラセンタを配合したルナ・ポーションをジンと炭酸水で割って飲んでいます。白ワインに入れるのもオススメ😊

スキンケア
浸透技術にこだわり、宮古島のハーブを使用したデルマノイエルのブースターセラムとバランシンググローション♥ 朝晩のスキンケアの必需品♪

ジャイロ
週に1回はジャイロトニックで筋肉を伸ばしています。そのほかにも、加圧トレーニングやホットヨガにも定期的に通ってエクササイズをしています😺

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAIKE_Anri Mitsuishi
TEXT_Mai Komuro

奥村智子先生（33歳）
湘南美容外科クリニック　渋谷院院長

Fashion♪

パトリッツァペペの帽子が今日の主役♪

今年の冬はブルーがお気に入り。コートは帽子と同じブランド♪

Dr's Bag♪

エルメスのバーキンはスカーフでアレンジ♥

A.iPhone5Sは仕事用、ドコモの携帯ケースはヒカリエで特注したオリジナル B.スワロフスキーの名刺入れは2万円くらいで購入♪ C.お友達から誕生日に頂いたミラーを愛用しています D.ディオールのジャドールオードゥ パルファンのカサブランカの香りが好き★ E.ジェラピケのポーチは化粧品やアクセサリー入れに F.ソニーのカメラは主人のアドバイスで購入しました G.プラダのピンクベージュの長財布はカード収納に◎。

アクセサリーは一点物にこだわって

診察中はシンプルな物しかダメなので、オフの時は一点物の大振りなアクセを身に着けています 表参道を歩いていたときに発見したデザイナーさんのアクセが今のお気に入りです✧

湘南美容外科　渋谷院

東京都渋谷区渋谷1-24-6 マトリクス・ツービル8F ☎0120-5489-02 http://www.s-b-c.net/

河村優子先生（38歳）
渋谷セントラルクリニック院長

毎日飲むサプリはGMPが目印です♪

日本ではサプリメントは食品扱いなので品質基準がありません。そこで厚労省によって、製造過程にお墨付きの商品＝GMPを満たしているものを選んで、上手につき合いましょう。

渋谷セントラルクリニック

東京都渋谷区渋谷1-24-6 マトリクス・ツービル6F ☎03-6427-6425 http://www.doctors-gym.com/

Dr's Bag♪

どんなシーンでも大活躍のシャネル✧

A.シャネルのお財布はパスポートが入るサイズです B.お財布と同じカンボンで揃えた、名刺入れです C.D.E.アディクションのグロスやシャネルのリップ♥ F.フランスのシャネルで頂いたポーチ G.コレットマルーフのヘアアクセで髪を束ねています H.I.K.ブラジルで購入したカルロス ファルチのカラフルなポーチ大中小には、シュシュや小物などをIN J.EXILIMのカメラではお食事やワインを撮影★

Fashion♪

ランバンやプッチ、ダイアンのワンピに夢中✧

プッチのワンピをイヴ・サロモンのラビットファーでシックにコーデ

奥村先生が 美をキープするためにやっていること4つ

サプリメント
グリコのBCAAはクエン酸配合ゼリー♥ 疲れたときのためにいつも鞄に入れておきます♪ あとシナールなどのビタミン系サプリも毎日必ず摂取

スキンケア
スキンケアにはメタトロン化粧品のMTシリーズを使っています。美肌のコツは生理周期を計算し、生理前は保湿を欠かさないように心がけています。

ボディケア
生活の木で購入した入浴オイル！ 疲れたらウッド系やシトラス系をバスタブに垂らしてリラックス✧ 毛穴の黒ずみにはスキンピールバーが◎！

ドリンクサプリ
うるおい女神プラセンタを錠剤とドリンクで摂取。疲労回復や女性ホルモン活性化に。即効性が欲しい時はサプリをお休みしてドリンクをグイッ

奥村先生が 湘南美容外科クリニックで本当にやっている施術4種

1 イオン導入
1週間に1回 1回¥4,500〜
角質層ではじき返されてしまう美白効果成分を、電気の力で皮膚に効率よく浸透させます。習い事みたいにルーティーンで続けることが大切です

2 サーマクールCPT
1年間に1回 1回¥115,000
肌のたるみを引き締め、リフトアップ効果やニキビ痕、皮脂腺の縮小にも効果的な施術♪ ダウンタイムもないので、頑張った自分へのご褒美に♥

3 スペクトラ
1週間に1回 初回¥9,800
最新のトップハット型レーザーで照射し、気になる肝斑をやっつけてくれます✧ 週に1回は欠かさずに行っていて、肌の若返りに最適です♥

4 美容点滴
随時 1回¥9,800
その時、自分に不足しているなというものを組み合わせて点滴しています。美肌プラスはビタミンCやトラネキサム酸など美白効果バツグンですよ✧

河村先生が 渋谷セントラルクリニックで本当にやっている施術4種

1 フォトフェイシャルファースト
1カ月に1回 1回¥29,400
老化と共に気になるくすみが治療直後から改善します。毛穴やハリの改善は数日後から実感✧ 美肌を維持するために月1の治療がオススメ♥

2 ゼルティック
2カ月に1回 初回¥75,600〜
美脚を目指すには脂肪を凍らせて除去するゼルティック治療がオススメ。私もこの治療でピッタリしたパンツがなんとブカブカになるほどの結果に★

3 ウルトラアクセント
1カ月に2回 1エリア¥26,250
顔を含め、全身の気になる脂肪を超音波で壊してくれます。顔が太ってきたなと思ったら必ず早めにケア。二の腕とふくらはぎの治療もしています。

4 ダーマペン
1年に2回 1回¥42,000
ダーマペンで傷つけたお肌が修復してくると同時に、毛穴の引き締まりや、リフトアップ効果を実感。数カ月かけて肌質が変化する事も楽しみです

河村先生が 美をキープするためにやっていること4つ

パワープレート
定期的にジムで、加圧×パワープレートを使ったエクササイズを行っています。プレートの三次元振動が筋肉のコリもほぐしてくれます✧

スキンケア
SPF90の日焼け止めは、スペイン製ヘリオケア・ウルトラゲル。月経前のイライラやくすみ改善にナチュラルホルモン剤＝プロゲステロンを摂取♪

スキンケア
夜は歯のホワイトニング、リキッドスマイルやドイツ製セルライトケアジェルnovaformで女性磨き♥ エラスティラッシュでまつげケアも！

サプリメント
ホルモンの母と言われるDHEAや、代謝を上げる甲状腺などのナチュラルホルモンを飲んでます。またデトックス系サプリも食後に

美の達人6人に徹底調査!!

美白はトラネキサム酸、イオン導入は月1平均!

美人女医のキ

三宅真紀先生（33歳）
シロノクリニック　横浜院院長

三度の飯よりも美容&服&靴道楽♥

20着程持っているダイアンのスカートは、自分の好きな長さにバッサリ切って着ています。靴が大好きで、ブルーノマリやジミーチュウ、フェラガモなど気づいたら100足以上も✧

シロノクリニック　横浜院

神奈川県横浜市西区高島2-19-12 ヨコハマスカイビル16F　☎0120-96-5454　http://www.shirono.net/

Dr's Bag♪

ハワイでバーキンとの偶然の出会いに感謝♥

A.トリーバーチのエナメルポーチにはコスメグッズをB.iPod nanoでジャズやクラシックなどを聴いてますC.イニシャル入りのタオルは清潔感のある白を愛用　D.電動歯ブラシはどの鞄にも入っている必需品✧E.電子書籍で本を月に約10～20冊は読みますF.ミンティアも日頃使うそれぞれの鞄に常備！G.スマホはエクスペリアのピンクを使っています　H.エルメスの財布はグアムで色が気に入って購入★

Fashion♪

ダイアンのワンピに秘密のひと手間

スカートをカットし自分らしい丈にして。ファーコートは約5万円♪

飯塚文子先生（36歳）
品川スキンクリニック新宿アイランドタワー院長

Fashion♪

大好きなワンピがデイリーファッション✧

ヴァネッサブリューノのワンピにサンローランのストールをコーデ。

Dr's Bag♪

シャネルのレアなゴールド使いにひと目惚れ♥

A.シャネルの口紅は白衣に合わせてベージュ系を使用B.スタッフさんたちから頂いたシャネルのグロス161 C.シャネルのグラスケース　D.iPhone4SでブログをUP！　E.ローランオリビエのバレッタで髪の毛を束ねてます✧F.紫外線カット率99%♪　G.軽いシャネルのポーチ　H.キャビアシリーズの財布I.財布とお揃いキーケースJ.名刺入れは探していた赤をマカオで購入しました　K.ポイントカードやスイカ、診察券などを入れています

いろいろ試した結果資生堂さんはスゴイ！

リップやグロスは大好きなシャネルのピンク系を愛用。仕事柄、クレ・ド・ポーボーテの全ラインを使ったんですけど、資生堂さんのお粉はオススメ♥　何よりも肌の輝きが違いますよ

品川スキンクリニック

品川スキンクリニック　新宿アイランドタワー　東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー25F　☎0120-633-180
http://shinagawa-skin.com/

飯塚先生が 美をキープするためにやっていること4つ

サプリメント
トラネキサム酸、レチノール、ハイドロキノンなどを毎日使用しています。ダイエット対策として皮脂を出してくれるゼニカルも飲んでいます♥

スキンケア
クリームはナビジョンやシミや肝斑に効果のあるレチノール、プラスリストアなどを肌具合で使い分けてます♪

デンタルケア
お酢やワインが大好きなので、酸蝕歯に注意してプロエナメルを愛用中。フロスや歯間ブラシ、殺菌水で口の中の清潔を保ちます✧

スキンケア
ディープ モイスチュア セラム マスクはお風呂上りの乾燥肌に効果的です。小腹がすいた時はプラオーラのフィッシュコラーゲンを飲んでいます★

飯塚先生が 品川スキンクリニック　新宿アイランドタワーで本当にやっている施術4種

1 プチシワ取り（4～6カ月に1回 1回¥1,000）
シワが気になりだしたら施術のサインなので期間はまちまちです。ほうれい線にはヒアルロン酸、眉間や目元にはボツリヌス・トキシンを注入

2 レーザー美白（1カ月に2回 1回¥8,000）
古い角質や毛穴に詰まった老廃物を除去し、肌を活性化してくれます。毛穴の汚れや肌がくすみを感じたときにやると、効果が実感できますよ！

3 パールカクテル®（1カ月に1回 1回¥10,000）
針を使用しない無痛トリートメントです。ダウンタイムがないので、大事な予定やパーティーの前などに施術を受けています。これも継続が重要

4 NERマトリックスIR（1カ月に1回 1回¥4,800）
肌の凹凸やシワ、たるみに即時的な引き締め効果と長期的なコラーゲン活性が期待できる治療です。初期段階の毛穴のたるみに効果てき面ですよ✧

三宅先生が シロノクリニック　横浜院で本当にやっている施術4種

1 サーマクールCPT（半年に1回 1回¥210,000～）
お肌がちょっとたるんできたなと感じたらサーマクール。表皮を傷つけることなく真皮に作用し、コラーゲンを増殖させるのでキュッと小顔効果も♥

2 クリスタルピーリング（1カ月に1～2回 1回¥12,600）
皮膚表面の古い角質を物理的に除去するピーリングは、朝起きてくすみが気になった時に施術しています。ノンアレルギーでお値段もお手頃ですよ

3 フォトシルクプラス（1カ月に1～2回 1回¥42,000～）
ピーリングの後に必ず一緒に施術しています。シミや肝斑を解消し、コラーゲンで肌のハリを高め、気になる毛穴をキュッと引き締める美顔ケア✧

4 美白点滴（1週間に1回 1回¥5,250～）
外側の施術にプラスして内側からのケアで治療効果を高めます。主に総合ビタミンやビタミンC、プラセンタ、ニンニクエキスなどを打っています。

三宅先生が 美をキープするためにやっていること4つ

まつエク
ケセランパサランのまつエクに通っています。10日に1回のペースでお直し♥　月に1度は付け直してもらうようにしています。これナシじゃ無理!!

スキンケア
ドクターシーラボのアクアコラーゲンゲルはもう10年くらい愛用しています。ビタミンC誘導液のアクアインダームの後に美白ゲルを重ねます

ナノケア
面倒くさがりな性格なので、ナショナルのナノイオンスチーマーやアロマオイル加湿器でお手軽ケア　オイルはその日の気分に合ったものを選択。

サプリメント
マルチビタミンやカルシウムのほかに、マルチミネラルやトラネキサム酸、ユベラ（ビタミンC）やシナールなど10種類程度を毎日摂取しています

気になる女医さんアンケート♥

Q1 1カ月の美容代は？

金額	割合
5万円	34%
16万円	17%
12万円	16%
6万5千円	16%
6万円	17%

内訳は、月1回のヘアサロン代に平均1.5万円を使用。鍼治療やジム、整体やトレーニングなどといったボディケアに出費が多いみたい

Q2 休日の過ごし方は？

過ごし方	割合
夫と過ごす	33%
自分のメンテナンス	40%
表参道ショッピング	14%
お食事会やワイン会	13%

旦那様とは、週に1回は必ず休みを合わせてデートをする人多数♥　週休2日のうち1日は自分メンテに使うという答えも多い！

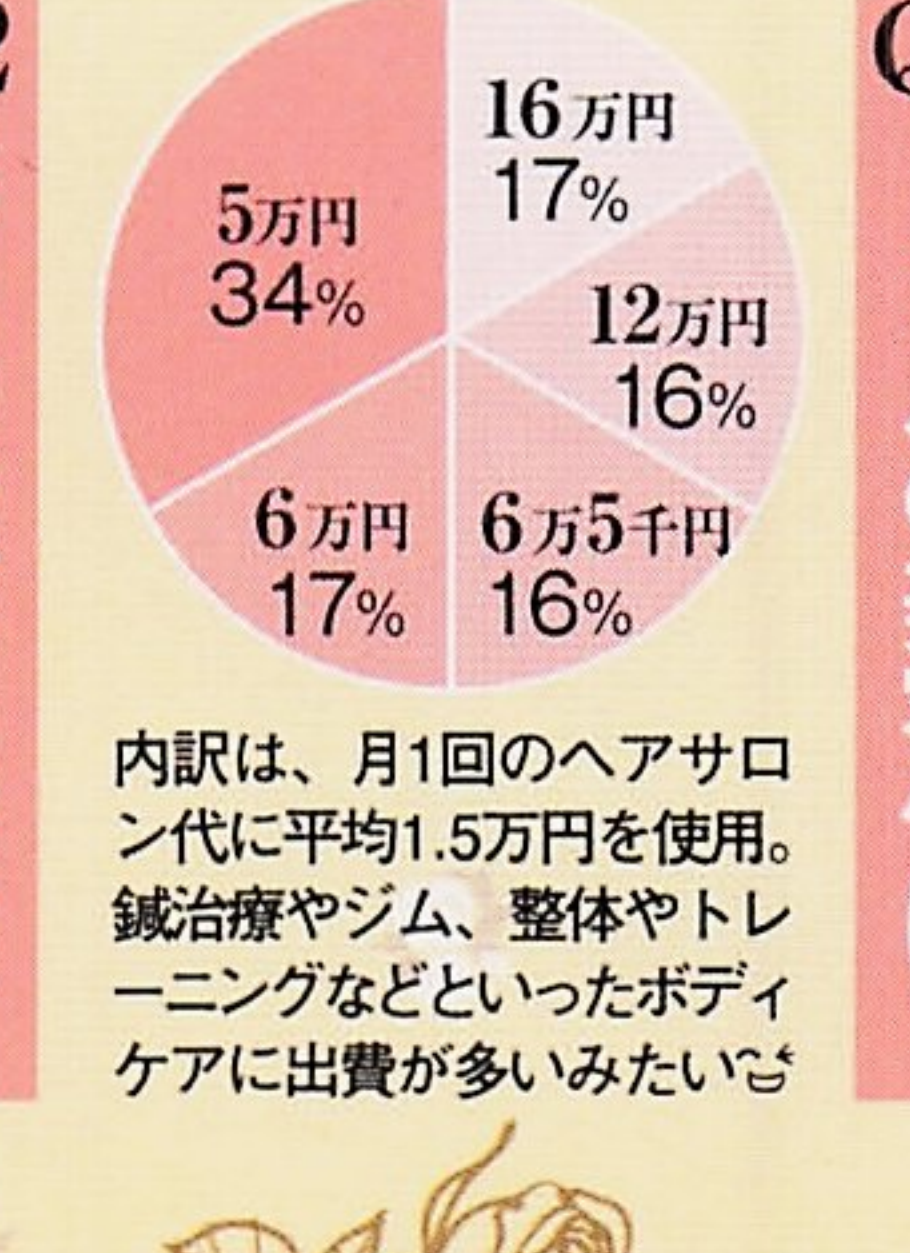
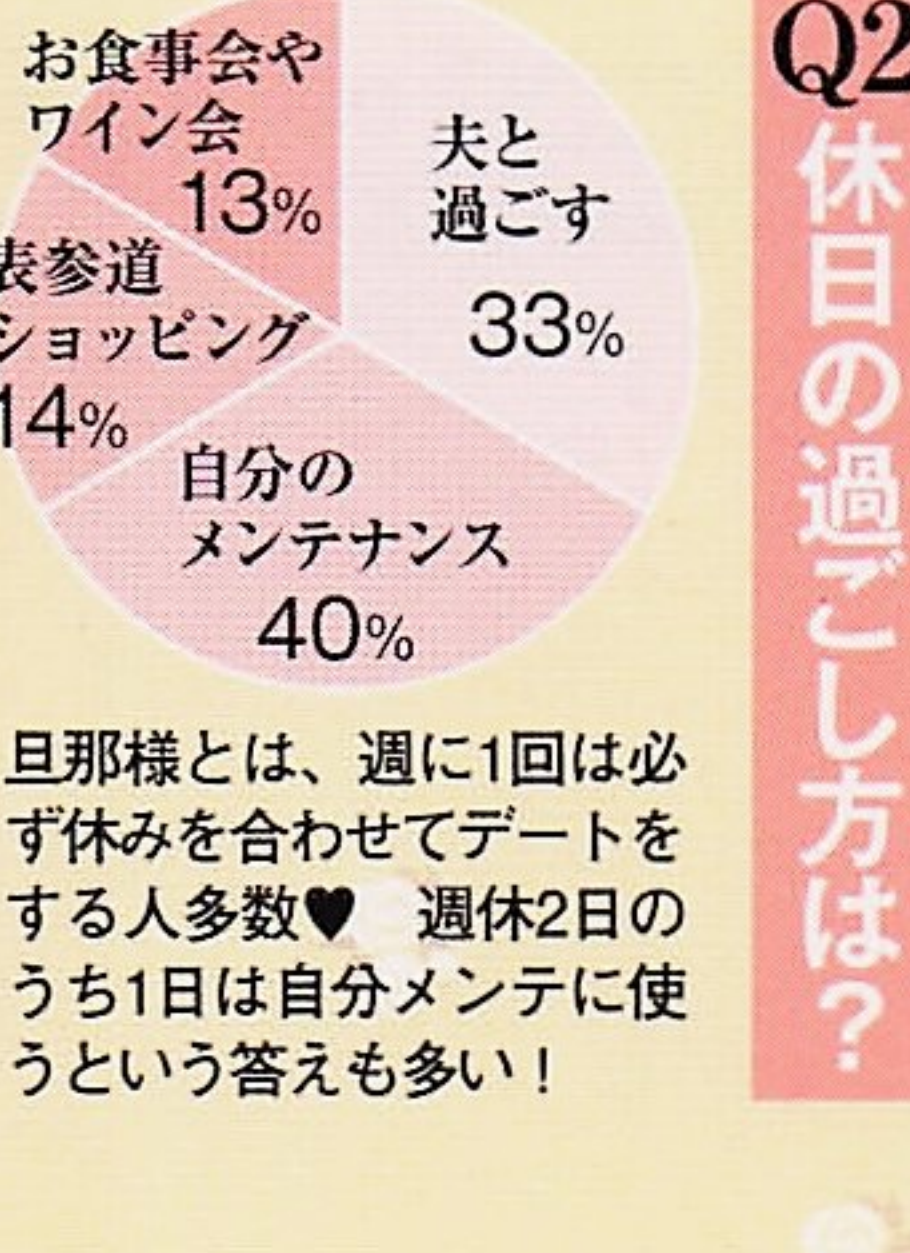
Q3 クリニックで処方されるサプリの、より効果的な飲み方は？

一定量を毎日決まった時間に摂取（奥村先生）。シナールは食後に飲みましょう（友利先生）。飲む時は食後に水、または白湯で（三宅先生）。1日3回に分けて摂取するのが◎（飯塚先生）。

奥村先生「一定量飲まないと効果が出にくいのがトランサミン、あと決まった時間に飲むのも大切です」

Q4 姉ageha読者への美容アドバイス♪

それぞれの患者さんに最適な提案をしたいので、まずは相談だけでも病院へ（三宅先生）。最初のカウンセリングはどこもほぼ無料なので、友達感覚で相談して下さいね（奥村先生）。

河村先生「お肌も予防治療が重要！　先手必勝♪　20代後半からの美容治療が永遠の美をキープできる鍵★」

湘南美容外科クリニック

SBCで2014年は新しい私になる!!

上巻

「変わりたい!」でも何から始めていいか分からない…。
値段は? 時間は? 本当に変わるの? そんな時はここを開いてみて★
知らなかった自分の可能性を湘南美容外科クリニックとともに切り開いて、新しい自分を見に行こう♪

PHOTO_Yoshinobu Bito **ILLUSTRATION**_Ricco.

自分の可能性を信じて様々な施術に挑戦します♪ 下巻でも色々挑戦しているのでみなさん応援してね★

土居來未(くみ)さん

タレント・モデル。千葉県に自身のサロン「STUDIO SALON QUDOM」をオープン。ヘアメイクとしても活躍中。

刻んだ溝の回復には愛と時間とヒアルが有効♥

凹みが膨らみ希望も膨らむ魔法のひと打ち♥

ヒアルロン注射

私はほうれい線にヒアルを打った経験あり♥　シワが目立たなくなったし定期的にやりたくなりました★

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）
独身・子供なし
LALAさん

おでこ♥
おでこのシワは日常生活では気づきにくい箇所。深く刻まれると手遅れになるから今すぐ鏡でおでこチェック!!

目周り♥
目元のたるみ、もたつきは老け顔に。ふっくら明るくすることで垢抜ける♪　さらに涙袋形成でデカ目効果も♥

鼻筋♥
鼻筋が通ってないと離れ目に見えたり平面的に見えてしまう…。サングラスがずり落ちるという残念なことも◊

ほうれい線♥
笑わなくても表れる口元のシワ。溝が深くなればなる程、ファンデーションが溜まってしまう負のスパイラル◊

ゴルゴ線♥
目の下あたりの鼻筋横からほお骨を斜め45度に横切る憎いシワ…。ヒアル注射でスナイパーさながら狙い打ち✧

口角♥
年齢とともに下がってくる口角も老けて見られる原因に◊　口角が上がれば若く見えるし運気も上がりそう♪

唇♥
薄い唇は寂しげな印象に…。適度な厚みをつければ華やかさUP★　アヒル口は可愛らしさも加わって大人気♪

あご♥
あごが引っ込んでいると幸薄顔に見られがち…。あごができると輪郭もスッキリして小顔に見えるよ★

ヒアルロン酸の種類&特徴

名前	特徴	部位	価格（1.0ccあたり）
ビタールライト	ヒアルロン酸の中で最も粒子が小さくソフト。シワ改善のほかに肌の柔軟性が回復する効果も	目の下、首、手の甲などデリケートな個所	¥49,800
ビタール	粒子が小さくて柔らかい。シワ・皮膚の水分バランス・弾力性・ハリ・キメの改善に効果的★	目の下・首・手の甲などデリケートな個所、目尻のシワなど	¥34,800
レスチレン	粒子は中等度。シワ改善のほかに隆鼻術・あごの形成・唇輪郭の形成に使用されることも✧	ほうれい線・眉間のシワ・口角・ゴルゴ線・顔全体のシワなど	¥49,800
パーレーン	ヒアルロン酸の中で最も粒子が大きい。輪郭形成・隆鼻術・あごの形成などプチ整形にも最適	ほうれい線・口角・アゴ・鼻・ゴルゴ線・真皮まで窪んでいる深いシワ	¥69,800
エレベス ※品川院、大阪梅田院限定治療	FDA認可の高濃度のヒアルロン酸。体内の分解酵素耐久性があり、効果が長続きする♪	くぼみ（シワ）の改善や輪郭形成など	¥98,000

そもそもヒアルロン酸ってどういうものなの？

ヒアルロン酸は、実は体中のさまざまなところに存在してるんです。特にへその緒や関節液、皮膚、目などに多く含まれています。赤ちゃんの肌がみずみずしくハリがあるのはヒアルロン酸を多く含んでいるから★　体の中のヒアルロン酸の量は加齢とともに減っていくので、肌のハリがなくなりシワができはじめたらヒアルロン酸が減っているサイン!!　早めのケアでハリのある肌を維持しましょう♪

ヒアルロン注射の効果やメリット、デメリットは？

ヒアルロン酸注入は注射だけで顔のシワや凹みを瞬時に解消できる施術方法😉　肌に元々存在するヒアルロン酸を注射で直接入れてふっくらさせるから、より自然に近いアンチエイジングが可能だよ♪　メリットは手軽に打てて時間をかけなくていい点。ダウンタイムが少なくてすむのもプラスポイントです♥　デメリットは、体に吸収されてしまうから効果が永久には続かないこと★

After　Before

口元に力を入れてもほうれい線が出なくなった♥　肌のハリがUPして若返って見えるのもうれしい♪

力を入れると出るほうれい線が気になってて…💧　シワにファンデが溜まるのもどうにかしたい!!

金額（レスチレン1.0cc）¥49,800　**施術時間目安** 30分　**ダウンタイム** ほとんどなし♥

ほかにもある!! ほうれい線対策施術♥

SBCオリジナル韓国式美容針
韓国式美容針は糸が真皮層を刺激してコラーゲンの生成が活発化し肌が若返る★　小ジワ解消や予防にも♪

サーマクールCPT
肌のたるみを引き締めるリフトアップ効果以外に、ニキビ痕や毛穴の縮小などにも効果的なレーザー治療✧

SBC・リッチ・フェイス法
自分の脂肪やコラーゲンを遠心分離で濃縮。その脂肪を総合成長因子とともにシワや溝に注射してハリをUP♪

ナチュラルクイックリフト
耳のラインに沿って切開し、たるみを除去する方法。傷痕も残らないからたるみが気になる人はぜひ★

ヒアル注入する際に知っておきたいことQ&A

Q. マッサージやエステはいつから行けますか？
A. 目安としては、注入1週間後から可能です。注入後の腫れや痛みが引けば問題はありません。

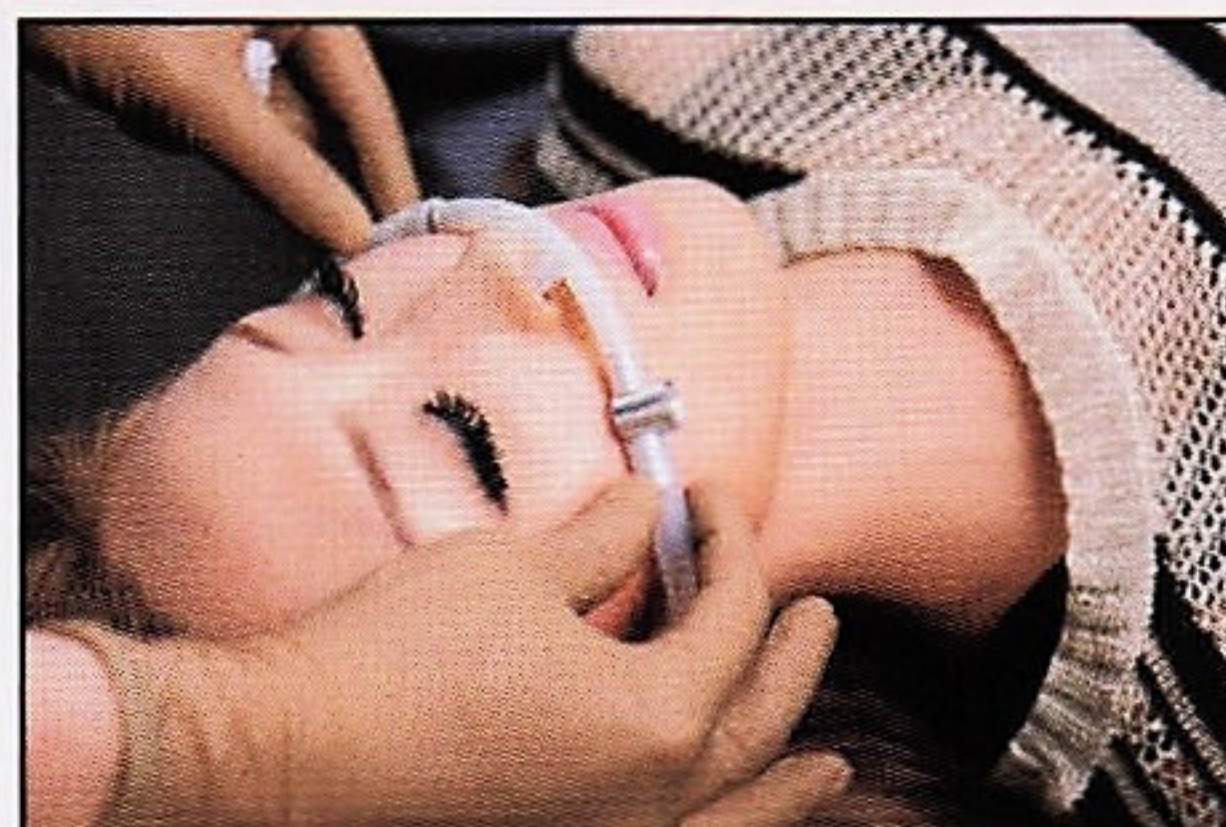
Q. ヒアルロン酸が吸収されたらたるまない？
A. 急激に抜けてしまうことはないので心配ありません。涙袋は入れる量でたるむこともあるので慎重に!!

施術の流れ

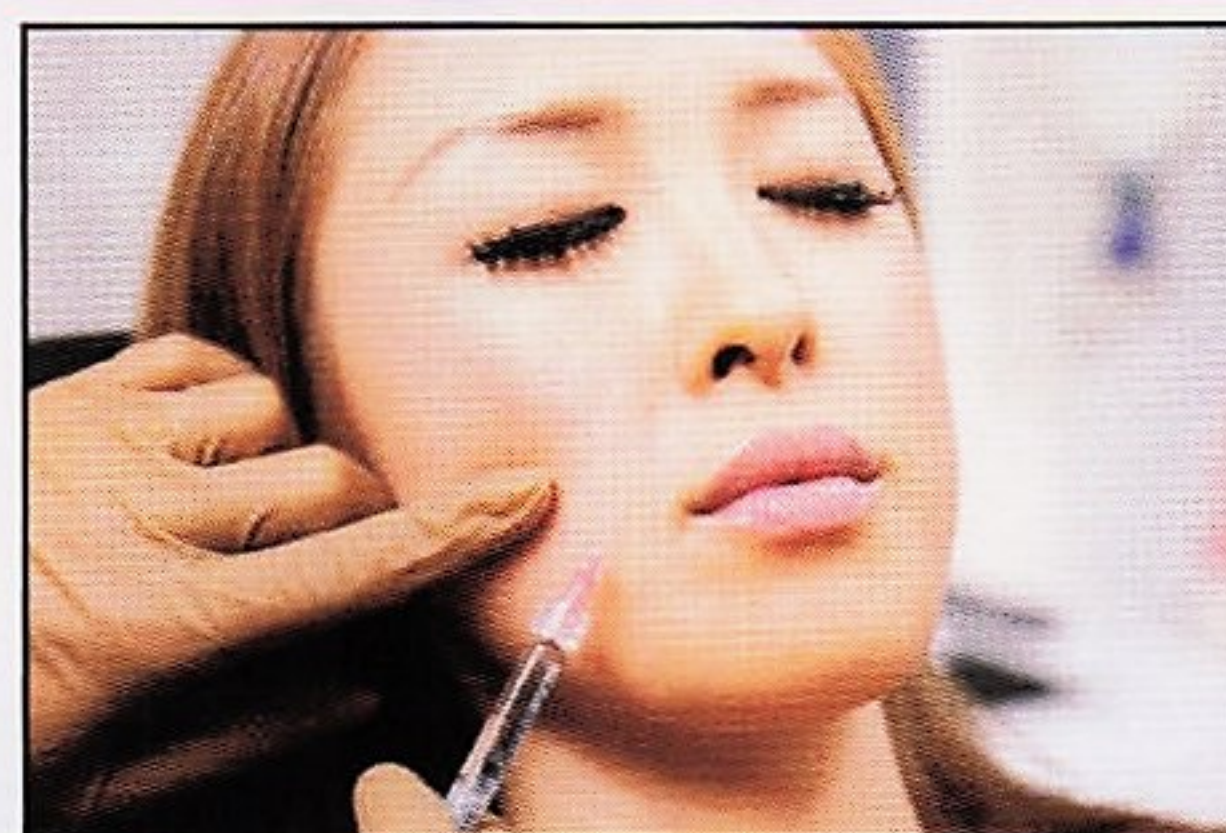
カウンセリング

口元に力を入れるとほうれい線が現れるのが悩みの土居さん💧　溝の深さや形などを詳しく診察★

↓

麻酔

痛みを和らげる笑気麻酔☺　吸入している間は注射の痛みも気にならず精神的にリラックスできるよ♪

↓

注入

ヒアルロン酸を注入★　ほうれい線やゴルゴ線のくぼみなどに効果的なレスチレンをシワに打つよ☺

今回お世話になった先生
湘南美容外科クリニック
本田賢治先生

3年前はピンッと張ってたのに💧

男女の溝より深い
口元に現れる魔のシワ💧

ほうれい線

ほうれい線とは、小鼻の両脇から唇の両端に伸びる2本の線のこと。ほうれい線が目立っている人は、見た目の印象が5歳は上がると言われています💧

当てはまる項目がある人は要注意!!

- ☐ 頬をつまむと柔らかい
- ☐ 痩せたり太ったりを繰り返してる
- ☐ 片側ばかりで噛む癖がある
- ☐ 二重あごやエラ張りが気になる
- ☐ 枕やシーツの跡が消えにくい
- ☐ 口が半開きになりやすい
- ☐ 肩こり、首こりがひどい
- ☐ 前傾姿勢でいる時間が長い

鼻筋&あごヒアルをする際に知っておくべきこと3カ条

1. 高さや形は自分らしさを活かす!!
芸能人みたいな鼻やあごにしたくても、自分の顔に合うとは限りません。自分の顔を最大限に活かすことが美への近道です！

2. 割れあごの形も整えられる!!
割れあごに悩んでいる人もヒアルロン酸であごの形状を整えることができます。ケツあご卒業&シャープなあごへと変身！

3. 鼻筋ヒアルは加減が大事!!
ヒアルロン酸を長年鼻筋に入れ続けると鼻筋が太くなってしまいます。何度か試した後プロテーゼにするのがベター！

ほかにもある!! 鼻筋&あご形成施術♥

あご

あごプロテーゼ
プロテーゼと呼ばれる人工軟骨を使用し、あごを少し前に出すことで美しいフェイスラインを実現★　¥252,000〜

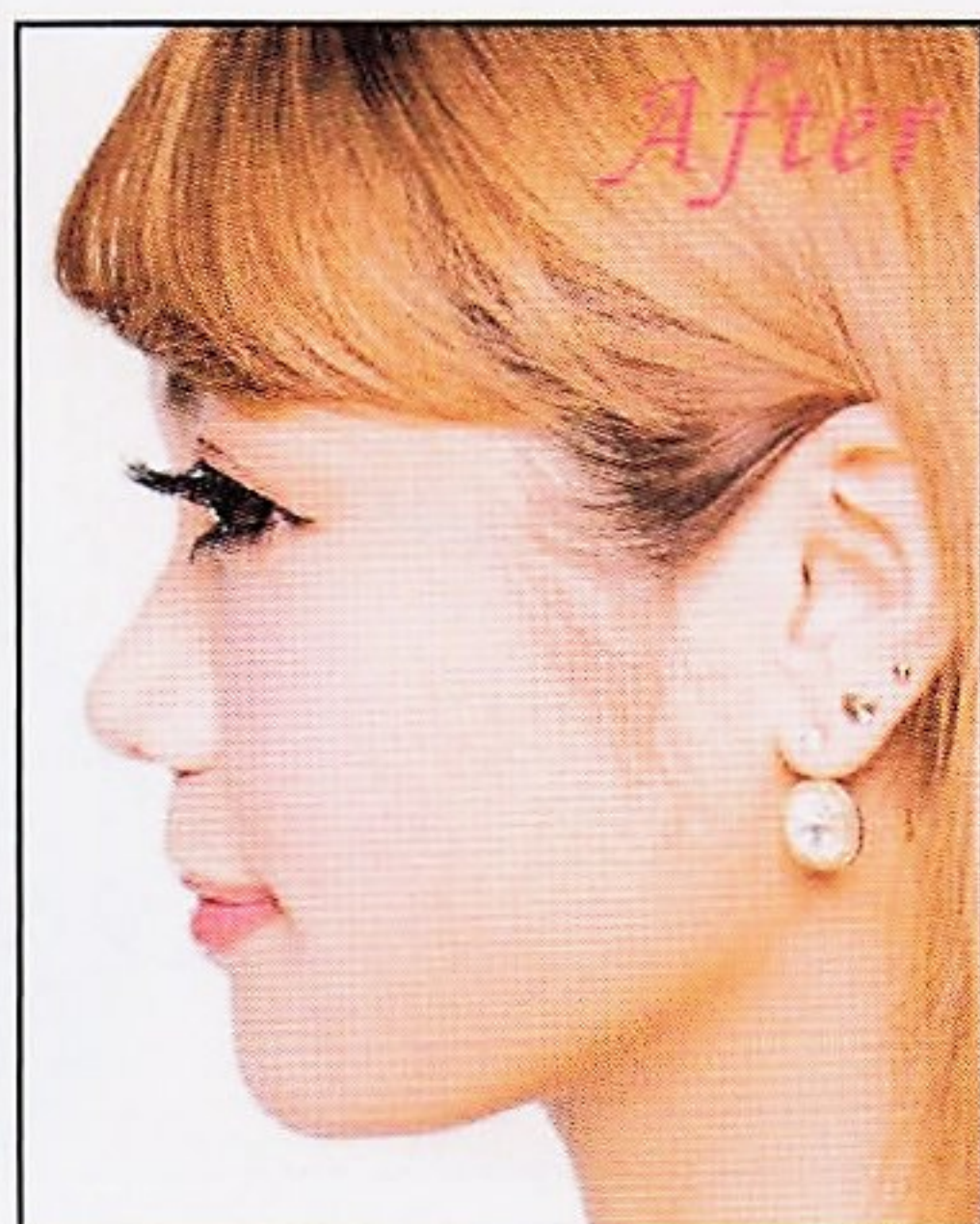
あごレディエッセ
カルシウムハイドロキシアパタイトとジェルでできた成分を注射。ヒアルロン酸よりも強力★　¥98,000〜

鼻筋

SBCソフトプロテーゼ
鼻穴の内側を少し切開し人工軟骨を鼻筋に沿って挿入して鼻を高くする方法。自然に仕上がります♪　¥216,000〜

エンドプラスト
ジェル状のプロテーゼを注入。10分の施術で半永久的に持続するヒアル注射とプロテの いいとこどり♥　¥248,000〜

サングラスがずり落ちちゃう低い鼻筋が…

After　Before

スッとした鼻筋ができて横顔にも自信が持てるようになった♥　サングラスだって落ちません♪

鼻筋に高さがないから目が離れて見えるし、メガネやサングラスがずり落ちてくるんです💧

金額（パーレーン1.0cc）¥69,800　**施術時間目安** 10分　**ダウンタイム** ほとんどなし♥

引っ込んで丸い子供っぽいあごが…

After　Before

丸いあごがキュッと尖って輪郭もシャープに♥　大人っぽい顔立ちになって大満足♪

丸いあごが子供っぽくて本当に嫌で…💧　外国人みたいなシャープな尖ったあごが理想なんです★

金額（パーレーン1.0cc）¥69,800　**施術時間目安** 10分　**ダウンタイム** ほとんどなし♥

今回お世話になった先生
湘南美容外科クリニック
本田賢治先生

メリハリ顔になりたいんです!!

けいさん（27歳／東京都）
六本木バー勤務
独身・子供なし

のっぺり一筆平面顔に
ポイントスパイスを♪

鼻筋&あご

最近は横顔も美しくメイク映えさせたいというこだわりの強いコが増えて、鼻やあごは人気の部位★　メリハリ顔になったら写真を撮るのも自信が持てます♪

こんな人におすすめだよ!!

- 目が離れているor離れて見える
- 顔が平面的でのっぺりしている
- あごが引っ込んでいる
- ダウンタイムがない施術が希望
- メスを使う施術に抵抗がある

エラ張りのせいで顔の大きさ1.5倍💧

一歩さがって写真を撮ってるコは必見♥

エラボトックス

土屋きよかさん
育休中の正看護師（33歳／愛知県）
既婚・娘2人・息子1人

気になっていたエラにボトックスを打ちました✨。効果は1年弱くらいだけどてきめんでしたよ♪

ボトックスに関する基本を覚えよう♪

ボツリヌストキシンという成分には筋肉の動きや緊張、こわばりなどを一時的に弱める働きがあり、この働きを利用して顔の筋肉（表情筋）が動いてできるシワを目立たなくします。他にも多汗症・ワキガ治療などにも利用されるよ★

ボトックス（ALLERGAN）
アラガン社製。世界各国で用いられて高価

ボツリヌストキシン（REGNOX）
HANS biomed製で、ボトックスより割安

使用するのはコレ

今回使用するのは効果が持続しやすいアラガン社のボトックス♪　エラの筋肉に注射し、筋肉の動きを多少麻痺させて筋肉をヤセさせる治療をしていきます★

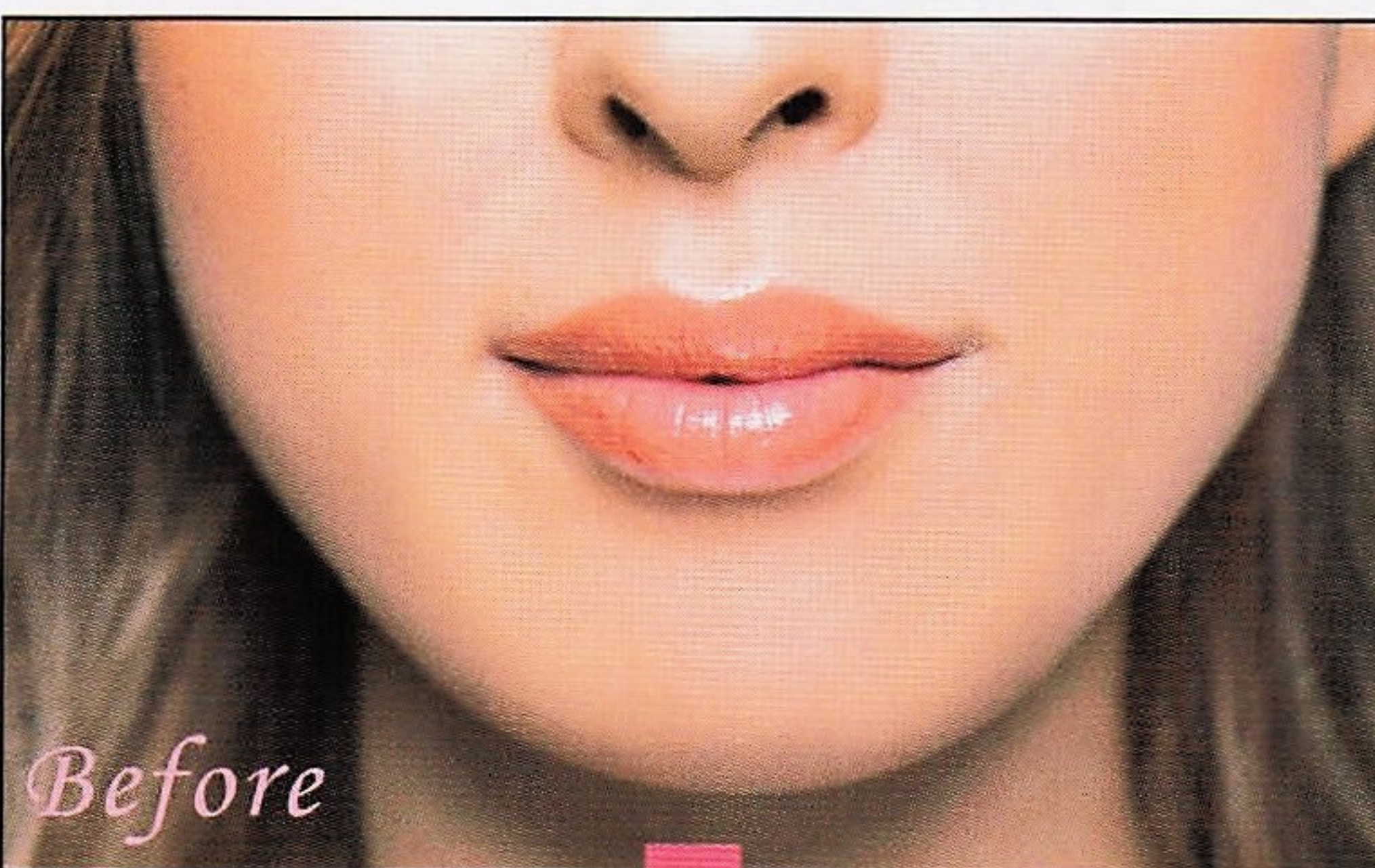
こんな人におすすめだよ★

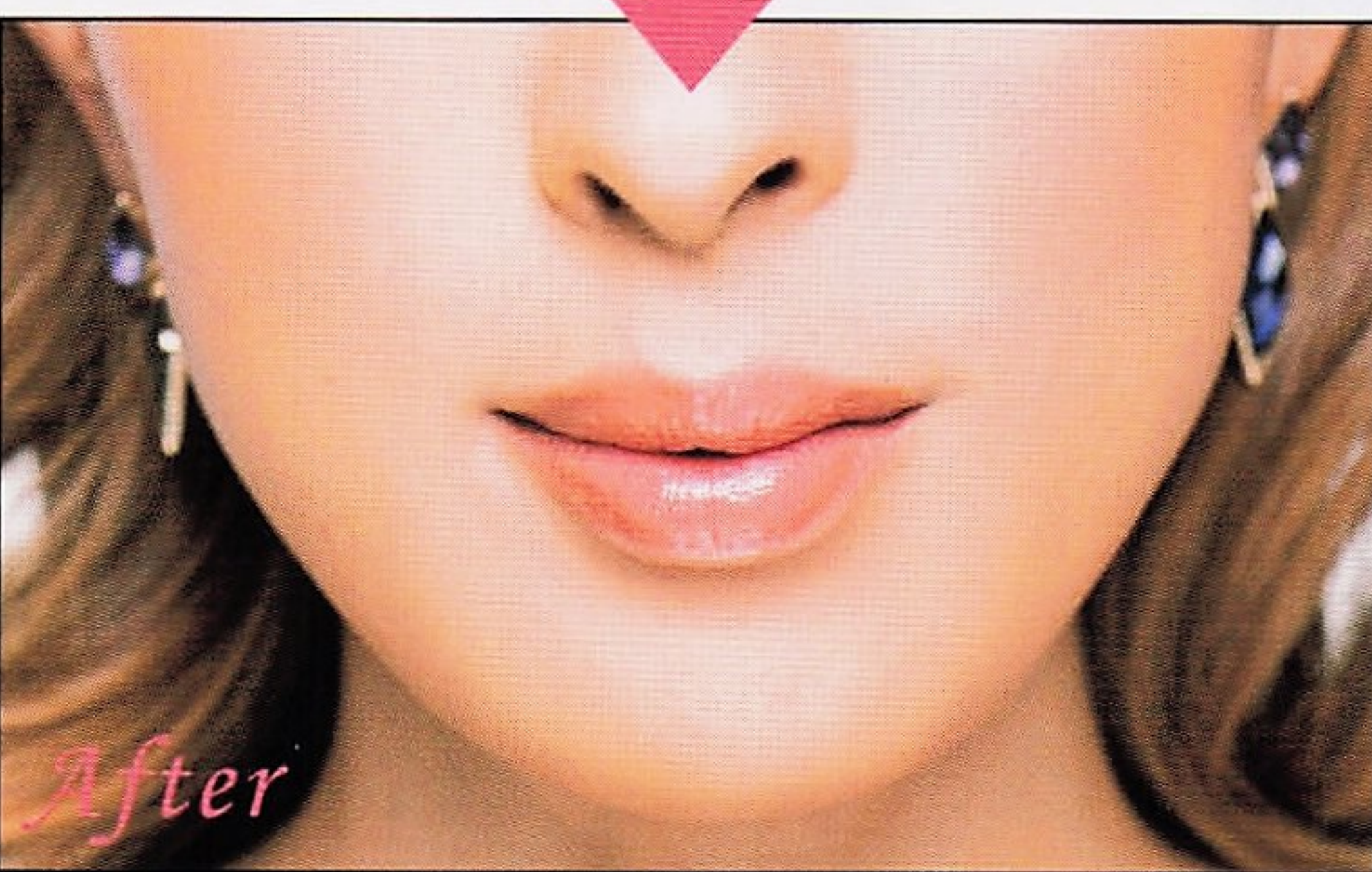
- 角張ったエラが気になる
- 少しでも小顔に見せたい
- 顔の肉だけ落ちにくい
- ダウンタイムが取れない
- 首に皮下脂肪がついている

オンナの自信が漂う♥
フェイスラインの魔法

発達した憎らしいエラが…

Before

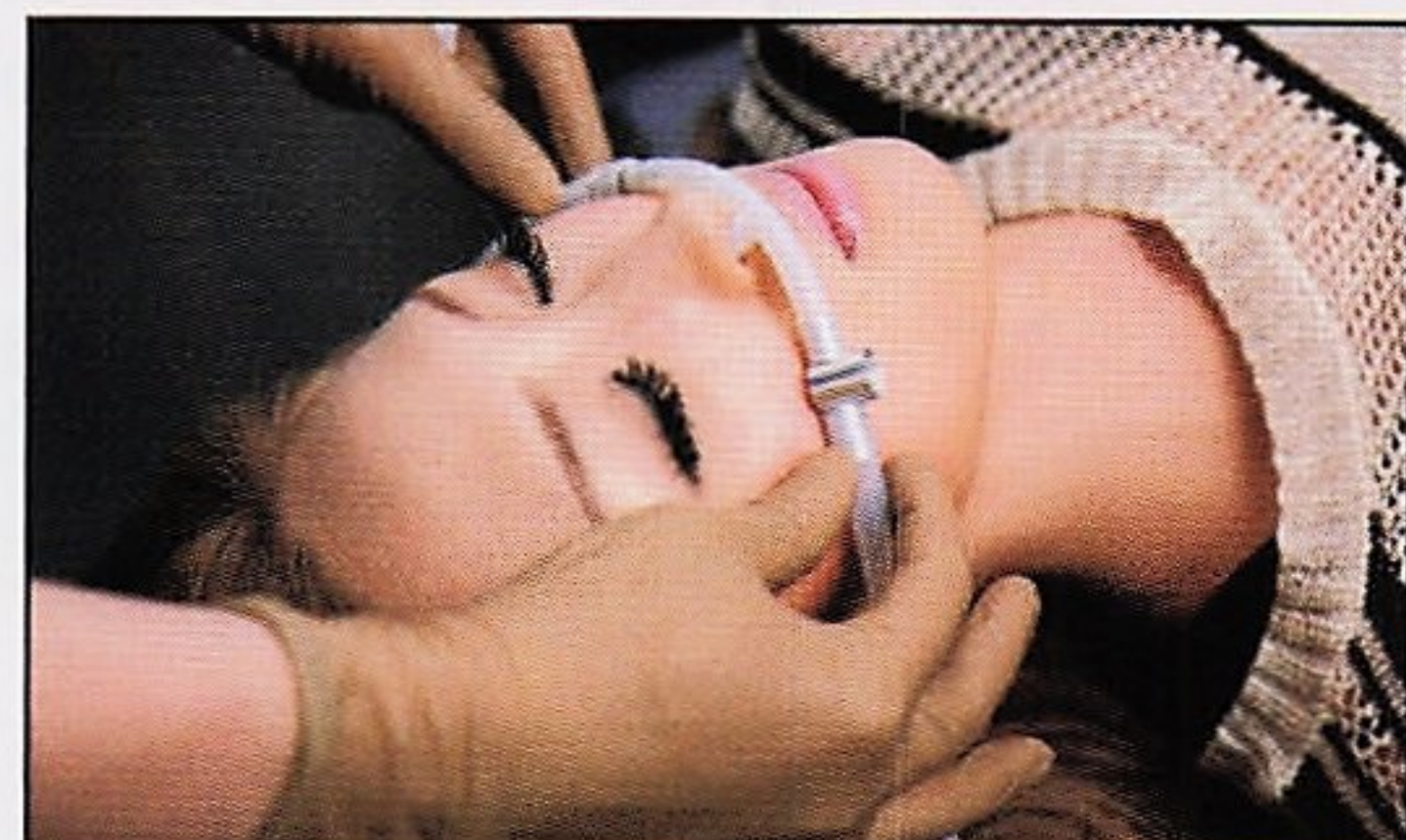
発達したエラで顔が大きく見える💧 角張って見えない女性らしいフェイスラインが夢なんです!!

After

憧れのスッキリフェイスラインに♥ 出っ張りがなくなった分小顔に見えます♪

施術の流れ

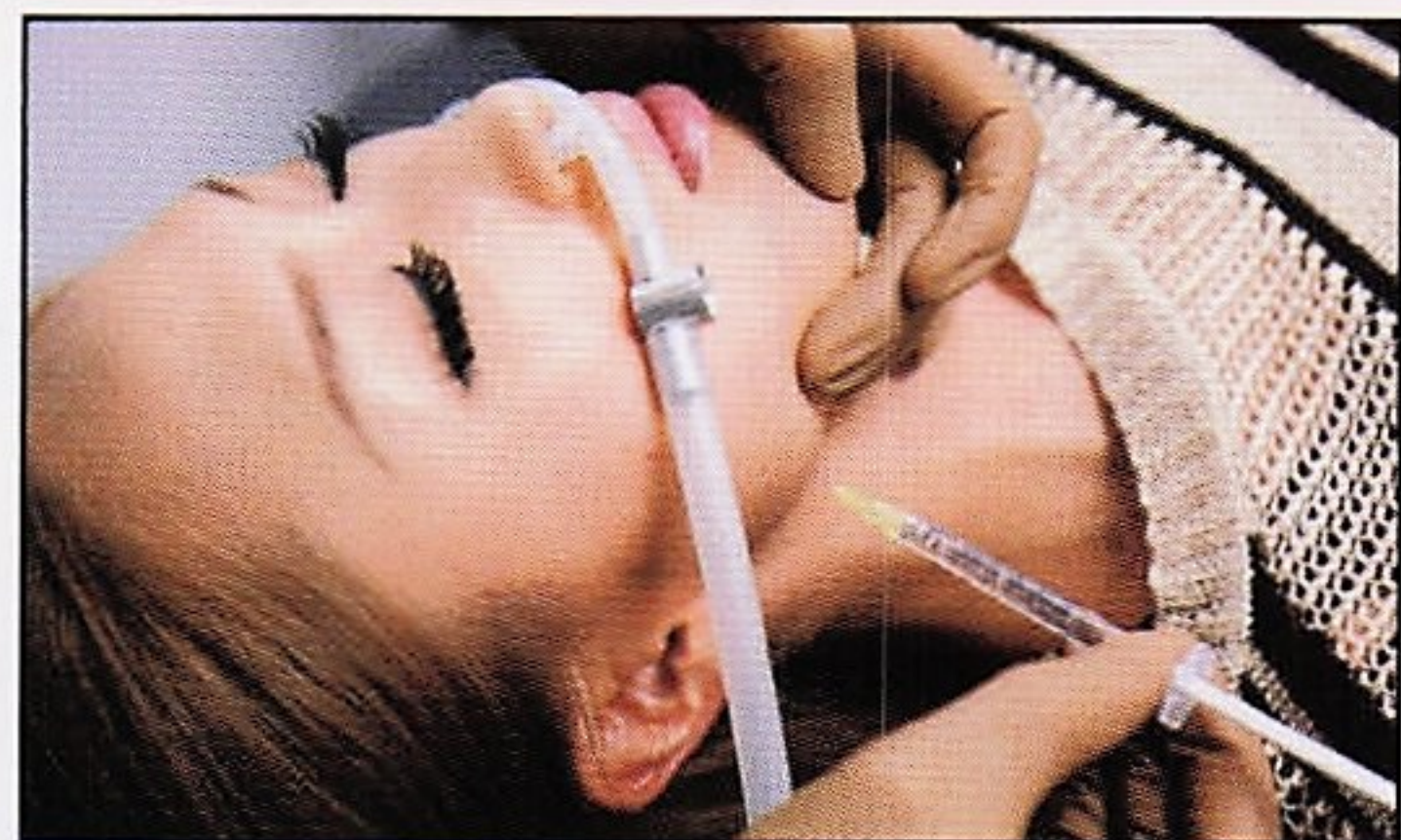
カウンセリング

角張ったフェイスラインをシャープにしたいと相談★張り具合や打つ位置などをまずチェック♪

↓

麻　酔

笑気麻酔を鼻から吸います。痛みが緩和できるし気持ちが落ち着くから安心して施術を受けられる♥

↓

注　入

打つ位置にマーキングをしてからボトックスを打つよ★痛みも出血もほぼなくあっという間に終了！

金額	（アラガン）¥49,800
施術時間目安	10分
ダウンタイム	なし♥

※ ボツリヌストキシン（REGNOX）¥9,000
※ 土居さんはALLERGAN社のものを使用

ほかにもある!! フェイスライン形成施術♥

エラ切り・骨削り

口の中を切開して口腔内から行うので外から傷が見えることはありません。正面の顔幅をほっそりさせるために下顎骨の厚みを減らし下顎角と呼ばれる角の部分をカット★

バッカルファット

深い層にある脂肪（バッカルファット）を除去。口の中に約5㎜の小さな入り口をつけ、自然に溶けてなくなる糸で縫うので抜糸は不要で、最小限のダメージで量を減らせます♪

頬骨骨切り・骨削り

頬骨が前方 or 横へ張り出していて顔がゴツゴツした印象の人は頬骨の輪郭矯正がおすすめ✨。頬骨を全体的に内側に移動させることで卵形に近い小顔に♥

私たちもエラボトックス経験者です!!

伊吹奈々さん
まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）
独身・子供なし

ボトックスを打ってからエラが気にならなくなりました★　周りにはそんなに変わらない…って言われましたが…💧

河崎ちのさん
ミナミBAR CoCo Chino経営（32歳／大阪府）
バツイチ独身・娘1人

ボトックスを打ってから顔が細く小さくなりました★　効果は1年ちょっとくらいだったけど、またやりたいと思ってんで♥

心の傷とホクロはファンデじゃ隠せない…

ピンポンダッシュより ホクロ奪取♥

電気メスホクロ取り

顔にあったホクロを6個取りました★ レーザーで取ったんだけどあっという間で痛みもさほどなかったよ☺

トリマー（27歳／兵庫県）
独身・子供なし
花房香央里さん

施術の流れ

カウンセリング

ホクロの位置、濃さ、深さを確認★ 治療時間は大きさや個数によって変わるからしっかり聞いてね♪

↓

消　毒

ホクロ除去する部分を消毒します。高周波の電気メスでホクロを削るからしっかり消毒するよ♥

↓

麻　酔

血管収縮薬が入っている麻酔をホクロの上に打ちます★ ホクロを削っても痛みはないよ★

↓

メスで切除

ホクロの大部分をメスで削るように切除します。削られてる感覚はあるけど麻酔が効いてるから安心♥

↓

電気メス

電気メスで凝固止血をして、残ったホクロの組織を少しずつ焼いていきます★

↓

メスで削りながら切除

メスで取り残しがないよう削りながら切除します。残っているホクロの芯はピンセットで取るよ♪

↓

消毒&テープ保護

消毒をして、目立たない色のテープで保護をしたら終了。術後は傷に軟膏などのクリームを塗る☺

ホクロ取りの特徴

電気メス切除法は、直径5㎜以下の盛り上がったホクロに有効的な治療方法★ 高周波を利用した電気メスにより、ホクロを削り取るように除去することができます。治療時間が5～30分と比較的短く通院の必要はないよ♪

そもそもホクロってなんでできるの？

ホクロは褐色～黒色のアザや皮疹。皮膚に色素をつくるメラニン色素を含む細胞（メラノサイト）によってホクロはできます。ホルモン量で変化し、妊娠中にホクロが増えることも♪

こんな人におすすめだよ!!

- 顔にたくさんホクロがある
- 出産後にホクロが増えた
- 微妙な位置にホクロがある
- ホクロの大きさが気になる
- ホクロがメイクで隠せない

ホクロ取り施術をする際に知っておきたいことQ&A

Q. ホクロ取りの方法は選べますか？

A. 6㎜以上のホクロに有効な切開法があります。ホクロの周りを木の葉状に切開しホクロを取り除き縫合★ 1㎝¥20,000～。

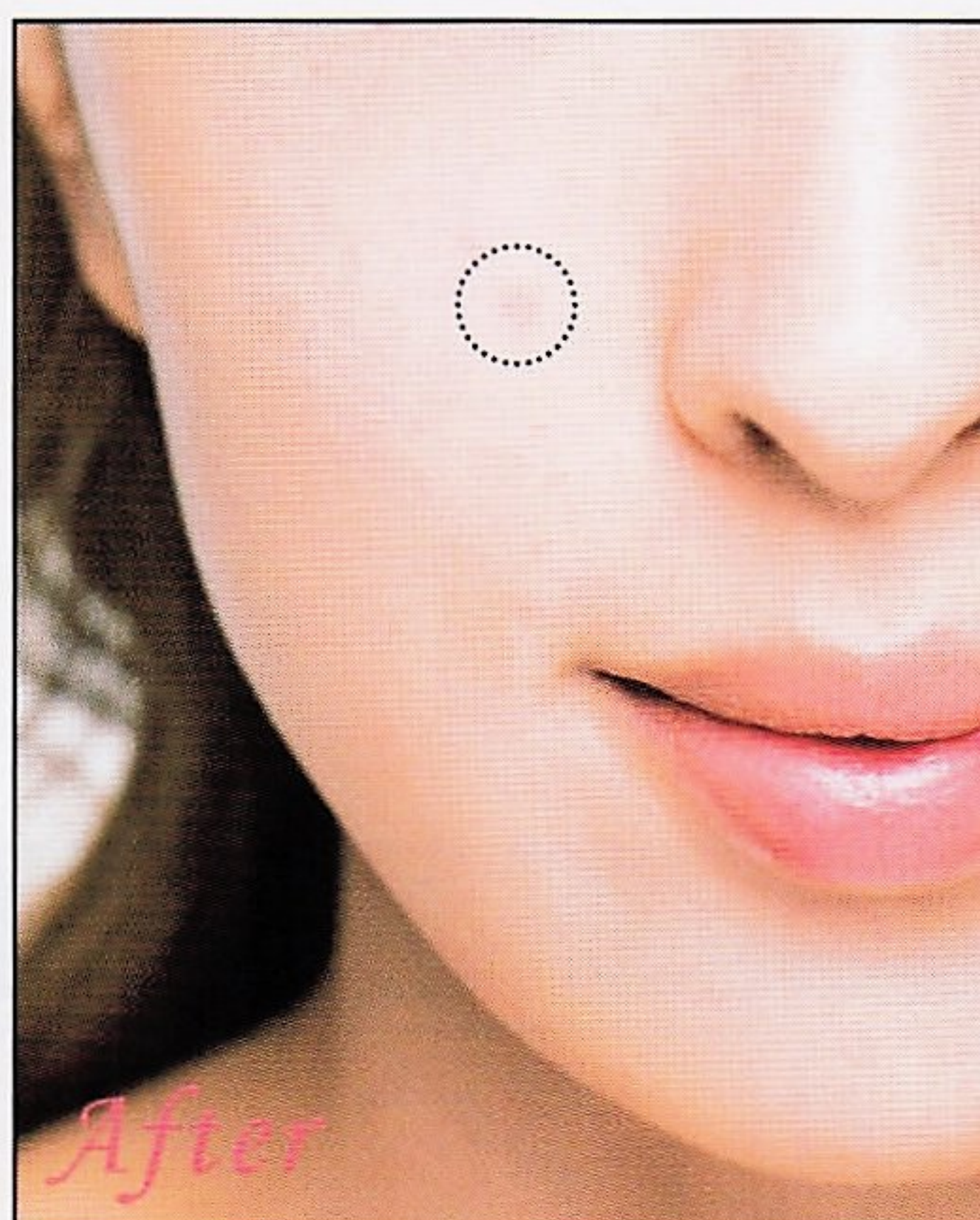
Q. ホクロに種類があるって本当？

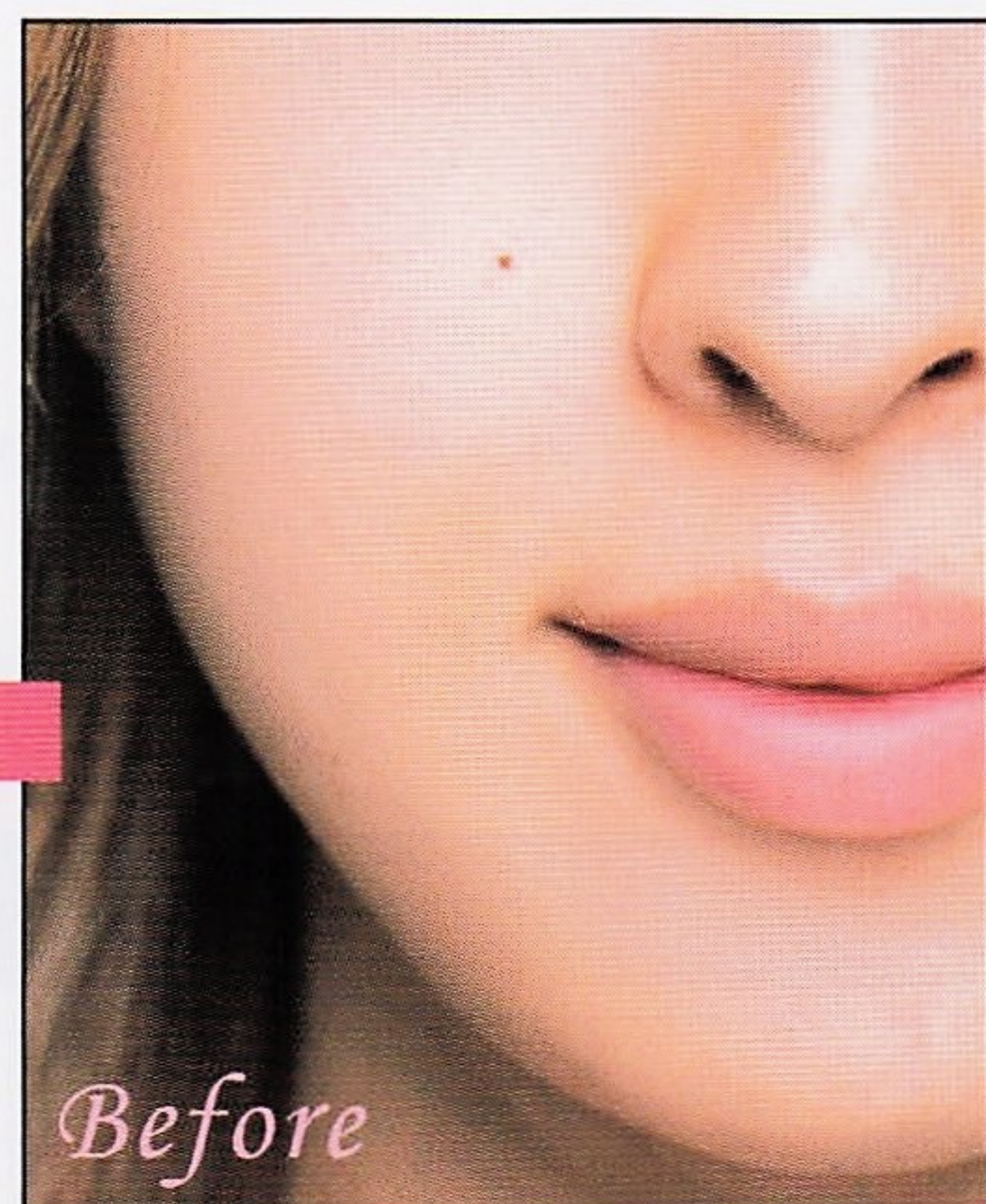
A. ホクロはほとんど良性で身体に無害ですが悪性のものもあります。急に大きくなったり出血した場合はすぐに医療機関で診察を!!

Q. 施術後は自分でケアした方がいいの？

A. 術後のケアは傷に軟膏などのクリームを塗るだけ★ まれに炎症や化膿する場合があるからしっかり塗ってね♪

頬の盛り上がったホクロが…

After

黒々していたほっぺのホクロがキレイになくなったよ♥ 今度は体にあるホクロをやってみたい～♪

Before

ほっぺにポツンとあるホクロが邪魔で…。ファンデーションでも消えない厄介なヤツなんです♪

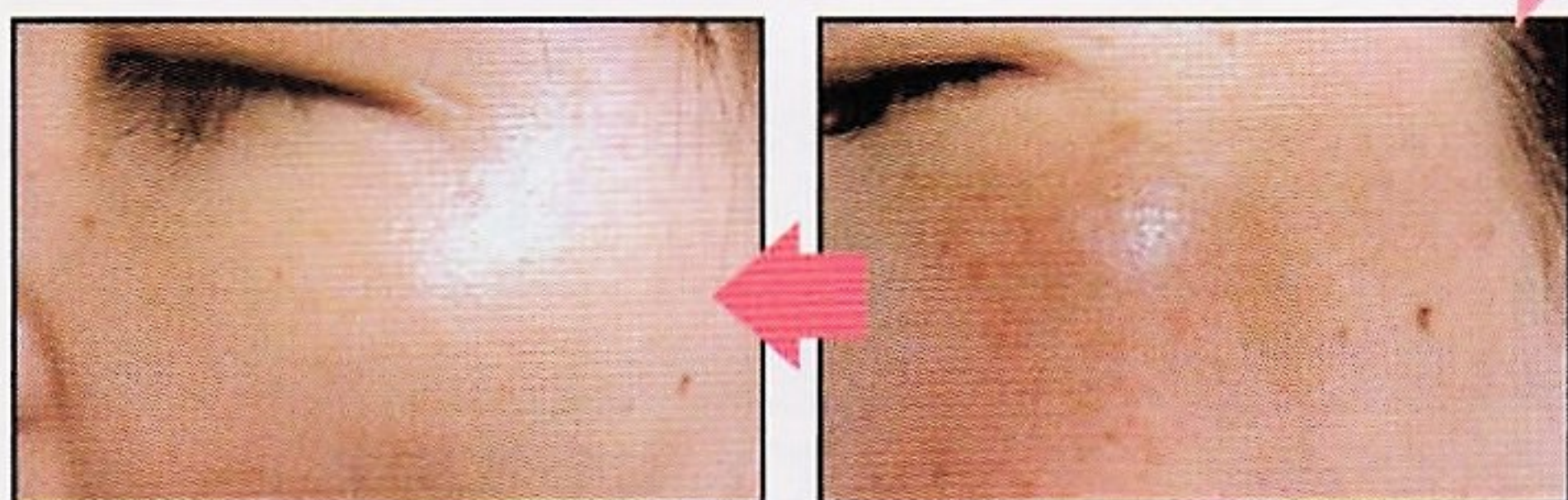
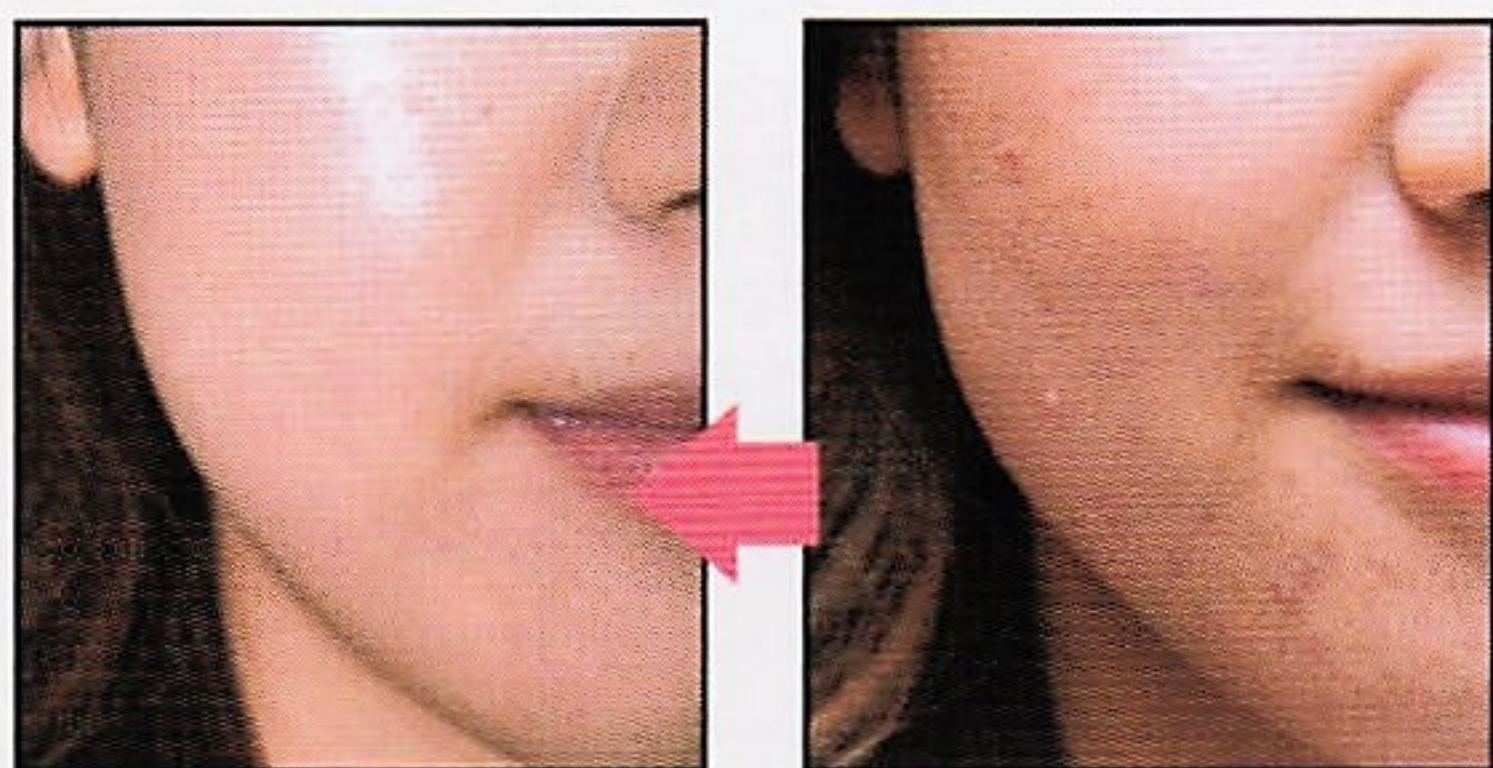
金額	(6㎜以下1カ所) ¥10,000	ダウンタイム	1～3週間くらい
施術時間目安	5～30分		

6㎜以上の大きなほくろを除去しようとすると痕が陥没する場合があります。カウンセリング時に施術方法をしっかり確認してください!!

湘南美容外科クリニック
本田賢治先生

シミやアザならこんな施術がおすすめだよ♥

エレクトロポレーション¥7,500

イオン導入や超音波導入では浸透させられなかった有効成分を、針を使わず浸透させる新しい導入法♪ 肌のキメを整えて肝斑やシミを改善します♥

フォトRFアドバンス¥2,000

メラニン量に影響されることなく、熱エネルギーを効率的に真皮層に与えることができるレーザー✧ 薄いシミにも効果を発揮するよ★

スペクトラルートロトーニング¥9,800

2種類の波長のレーザーを使用する治療法。熱エネルギーが均等に発生してメラニンに吸収され、シミやアザなどを破壊します♪

私も電気メス経験者です!!

私も電気メスで顔のホクロを取りました♪ 痛みがなく、施術時間も早いのでオススメ♥

育休中の正看護師（33歳／愛知県）
既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

施術後の注意事項

項目	内容
洗顔	患部を濡らさなければ当日から可能
メイク	テープの上からなら当日から可能
シャワー	患部を濡らさなければ当日から可能
入浴	翌日から可能
飲酒	治療直後は控えるようにしてください
タバコ	治療直後は控えるようにしてください
スポーツ	治療直後は控えるようにしてください

女神級の笑顔でもパンツの脇から毛がこんにちはじゃ幻滅もの…

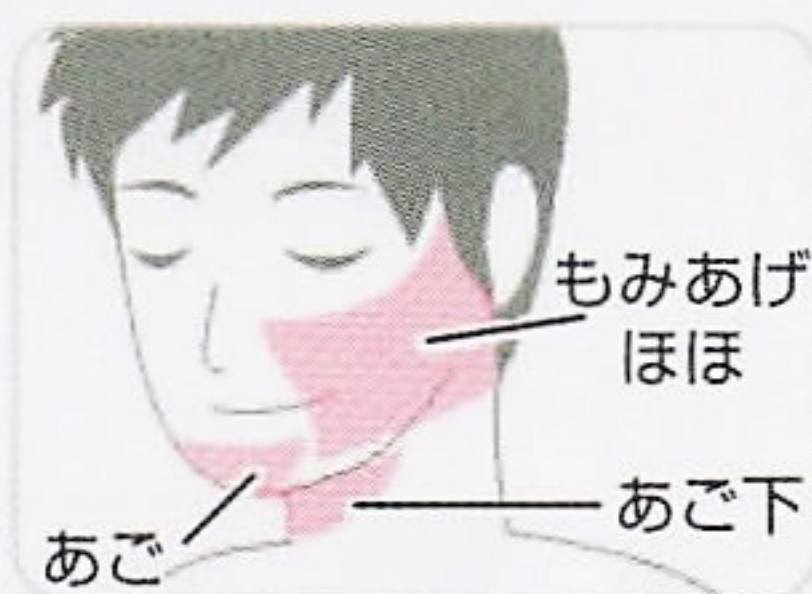
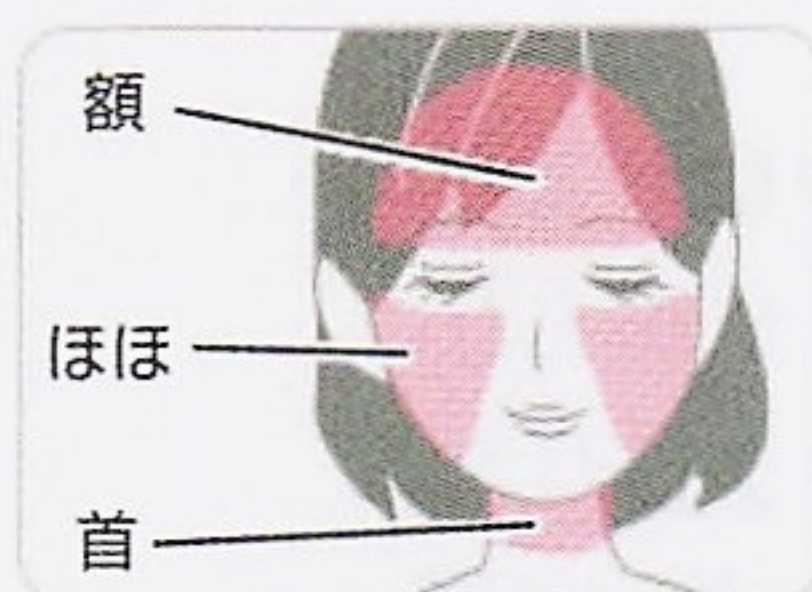
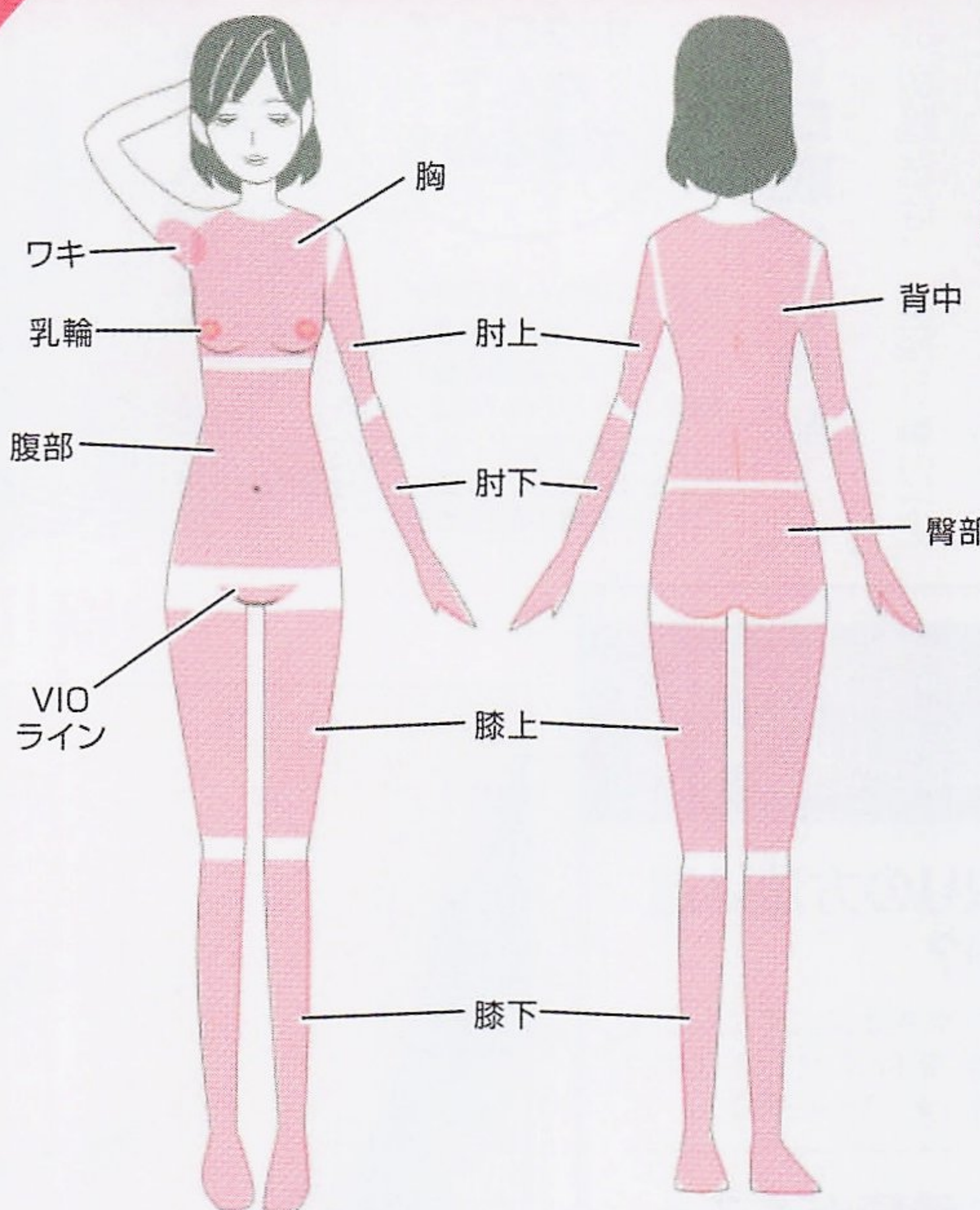
剛毛っぷりにじぇじぇじぇならぬ毛毛毛!!♥

医療脱毛

私はワキとVIO部分を脱毛しました♪　3回やったんですけど、まったく生えてこなくなりましたよ♥

ミンツプランニング代表取締役（27歳／東京都）独身・子供なし
金本かすみさん

ひと目でわかる脱毛パーツ

額
ほほ
首
うなじ
もみあげ
ほほ
口ひげ
あご
あご下
VIOライン
Vライン（ビキニライン）
Iライン（股の間）
Oライン（肛門のまわり）
胸
ワキ
乳輪
腹部
VIOライン
肘上
肘下
膝上
膝下
背中
臀部

私たちの毛にまつわる失敗談

急遽彼と会うことになって、毛の処理をしてないことに気づいたけど遅かった…。「ひざ下ジョリってした！」と笑われた💧

レーサー（27歳／東京都）独身・子供なし
神子島みかさん

昔、私の背中の毛があまりにも濃くて旦那に「なんかフサフサしてるね…💧」って言われたことがあります（笑）

RUNWAY channel ブロガー（26歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

プールで勢いよくウォータースライダーを滑ったら、ビキニがずれてしまって脇からはみ毛してました…💧

まつ毛専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

医療脱毛はエステ脱毛とはまったく違うんです★

医療脱毛とは医療機関だけに許されている脱毛方法　主にレーザーによる脱毛で永久的な効果が期待できるもの♪　医療用のレーザー機器は出力が強いから効果的に脱毛を行えます✧　逆に、エステなどで使う機器は強い出力を出せないので痛みが少ない分、効果も弱くなっていて通う回数も増えてしまいます★

脱毛個所で人気のワキと腕を検証♥

腕の脱毛

Before
全体的にフサフサしていて長さも目立っていました💧

After
触り心地のいいスベスベの肌に肌荒れのないモテ肌です♪

ワキの脱毛

Before
毛根まで取りきれず、カミソリ負けをした状態💧

After
毛先がプツプツあったワキが肌荒れもなくツルツル肌に♪

医療脱毛とエステ脱毛の違いは分かったけど、通院期間とか濃い毛にも効果があるかとかまだまだ知らないことだらけ💧　医療脱毛をする前に知っておくべきことってもっとある？

たくさんあるから迷っちゃう!?　選べるコースいろいろ♥

両ひざ下 6回コース	全身+顔全体脱毛 5回コース	両ワキ 5回コース
¥70,000	¥360,000	¥1,000 ※ワキ無制限コース ¥3,800
両ひじ下 6回コース	**ハイジーナ VIO 6回コース**	**全身脱毛 5回コース**
¥70,000	¥81,000	¥315,000

みんなが知りたい脱毛Q&A

Q. 通院期間はどのくらいなんですか？

A. 一般的に医療脱毛の終了期間は、脱毛開始から約1年後。ただ、個人差があったり医療脱毛を行う個所により期間は異なります!!

Q. 敏感肌だけど医療脱毛できますか？

A. 肌が弱い・敏感肌・肌荒れといったトラブルを抱えていても、肌に直接影響を与えないから医療脱毛をすることは可能です!!

Q. 医療脱毛は黒くて太い毛にも効果はある？

A. 黒い色素に反応するように作られているので、濃い毛や黒くて太い毛の方が強く反応して、高い効果が得られます!!

Q. 医療脱毛は結構痛いって本当ですか？

A. 照射パワーがエステ脱毛より強いため、効果は上がる分痛みも強くなる場合もありますが、麻酔で痛みを軽減することができます!!

Q. 脱毛前は日に当たらない方がいいですか？

A. 日焼けをしているとレーザーが肌のメラニンに反応してしまうため、医療脱毛前は日焼けをしないようにしてください!!

Q. ビキニライン脱毛は水着が必要ですか？

A. 下着を少しずらして脱毛担当の看護師がレーザー照射するので、ビキニラインのレーザー脱毛で水着は必要ありません!!

汗ジミでできた世界地図から危険なニオイ発散中…

ワキ汗洪水&ニオイの大気汚染をクリーンに♥

ミラドライ

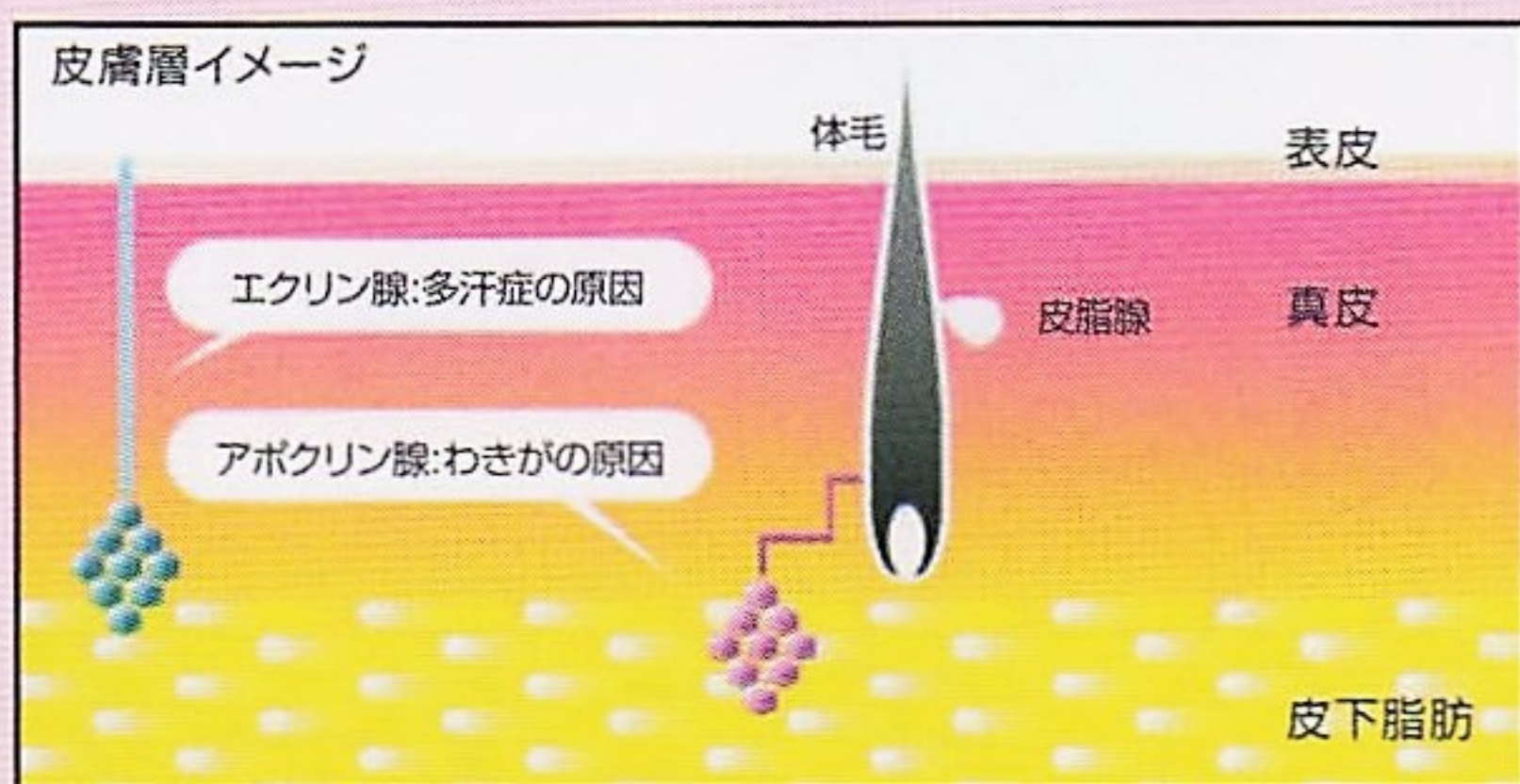
グレーの服着てて汗ジミで失敗したことがあったから、ワキにボトックスを打ったよ♪　めちゃ効果ある★

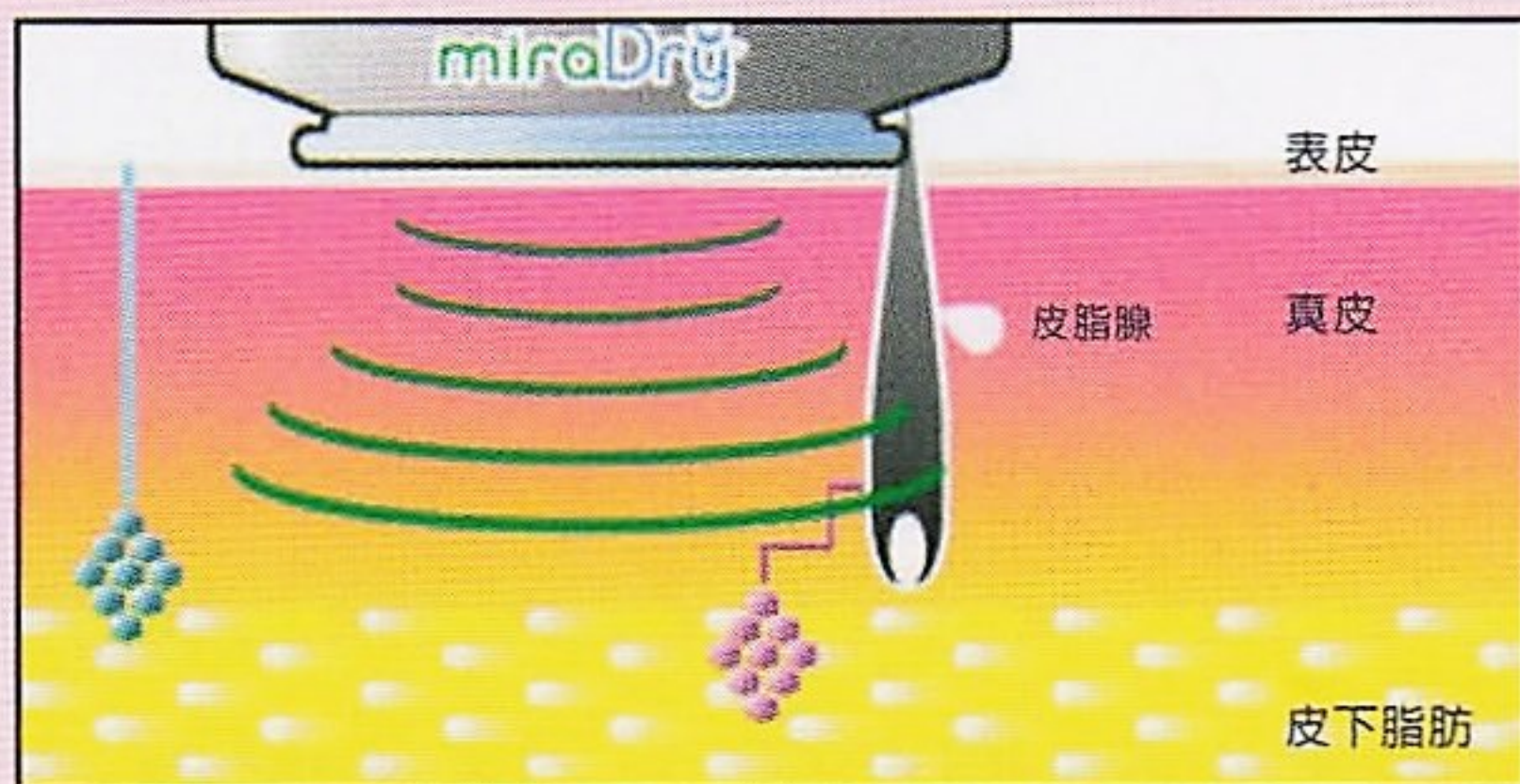
主婦（28歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人
谷　和香さん

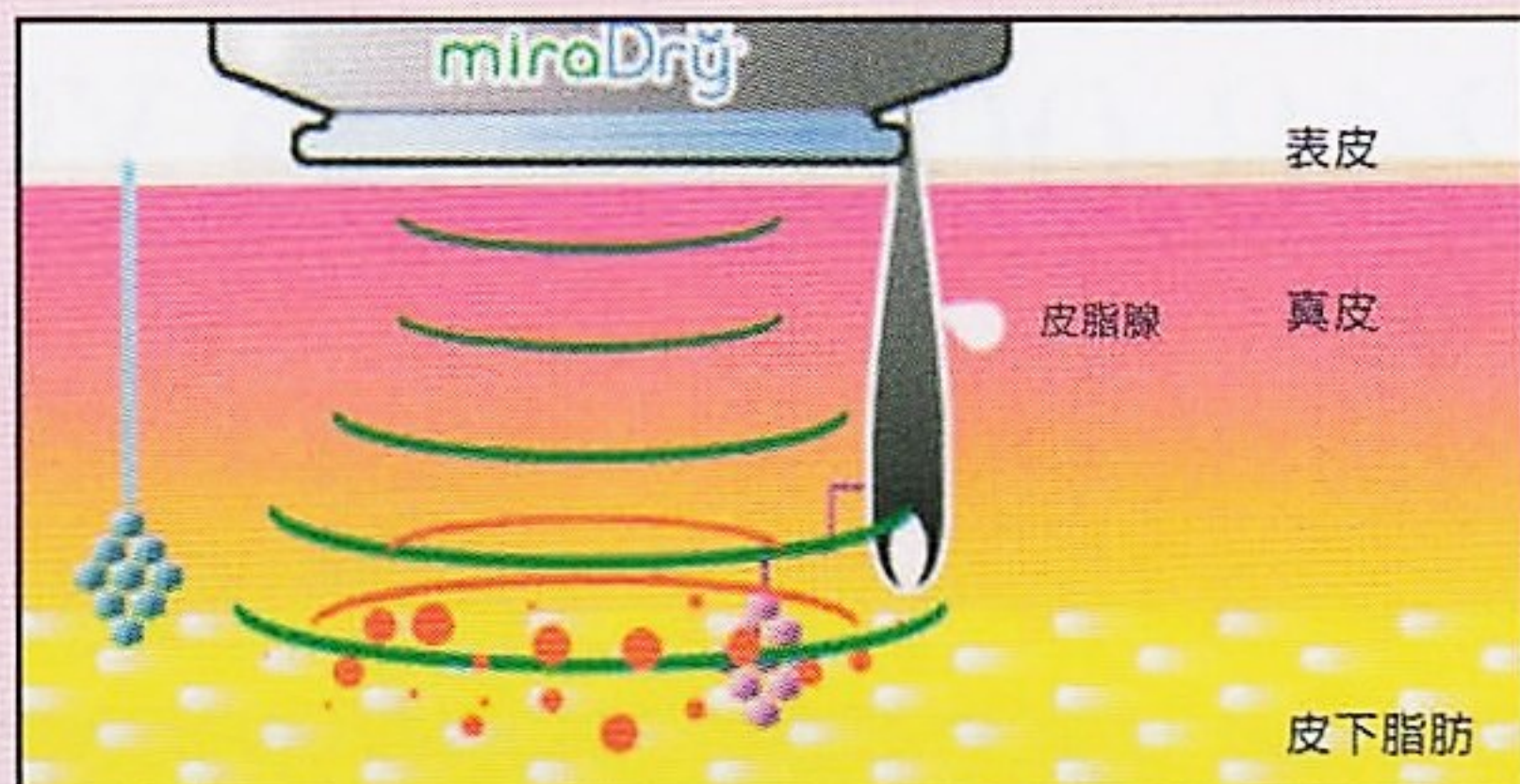
ミラドライの仕組み

皮膚層イメージ
体毛
表皮
エクリン腺:多汗症の原因
皮脂腺
真皮
アポクリン腺:わきがの原因
皮下脂肪

ミラドライは、水分の多い汗腺に狙いを定め、汗腺付近にマイクロ波エネルギーを集中させてわきが・多汗症を治療するよ★

miraDry
表皮
皮脂腺
真皮
皮下脂肪

アポクリン腺、エクリン腺が集中する層へマイクロ波を照射★　表皮から真皮が冷却され、エネルギーがより深部へ届きます!!

miraDry
表皮
皮脂腺
真皮
皮下脂肪

マイクロ波は皮下脂肪層と真皮の境目に蓄積されて汗腺に吸収されるよ★　熱が届く深さと照射幅を調整するから火傷の心配もなし♪

miraDry
表皮
冷却エリア
真皮
治療エリア
皮下脂肪

表皮から真皮を冷却して熱から保護★　マイクロ波は汗腺エリアに集中するから、より深い脂肪層以降へは大きく影響しないよ!!

miraDry

私たちのワキ汗に関する失敗談

ワキの脱毛をしてからワキ汗が多く出るようになった気がします…💧　ワキ汗を抑える施術をしてみたいですね★

主婦（32歳／東京都）既婚・息子1人
久野泰子さん

年中ワキ汗がすごいからグレーの服が着れない💧　服のバリエーションが狭まるのは辛いのでやってみたいです♪

OL（27歳／神奈川県）独身・子供なし
えりこさん

冬でも室内が暑くて汗をかくことが…。でも汗をかいてるから上着を脱ぐに脱げない…という悲しい経験があります💧

銀座某店勤務（25歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

こんな思いをしないためにもミラドライに挑戦すべし!!

ミラドライの特徴

ミラドライは、マイクロ波を皮膚の上から照射して、その熱で汗腺を破壊する治療法★　皮膚を切らずに治療することができて、破壊した汗腺は再生しないから施術直後からワキの下に汗をかかなくなります♪　そして効果は半永久的!!　さらにワキの下の体毛が薄くなるというううれしい特典も♥　施術後のダウンタイムがほとんどなくて日帰り治療も可能。完全摘出法のように体に負担をかけないのも魅力!!　現在のワキガ症、多汗症治療法の中で、効果とダウンタイムのバランスがいい最新の治療法なんです♥

ミラドライの3大メリット★

マイクロ波の熱で汗腺機能をほぼなくすことができるから、効果は半永久的✧。術後から効果が実感できるのもうれしいね♥

摘出法と違って切らないから傷痕が残らない♪　それに短時間で終わるのも魅力★　ダウンタイムも短いから日帰りも可能だよ♥

ミラドライをしたあとは、ワキの下に汗をかかなくなるよ♪　これでグレーの服を着ても心配することもないよね★　それにワキの毛が薄くなるから一石三鳥です✧

施術の流れ

カウンセリング

ワキガ・多汗症の悩み、ワキ・肌の状態、体調などをカウンセラーが丁寧にカウンセリング。

↓

マーキング

発汗する場所や体毛の位置を調べてテンプレートを使ってマーキング♪　毛は事前に剃ってね

↓

局所麻酔

ワキの複数個所へ麻酔注射をするよ★　だいたい10分くらいで効果が現れます♪

↓

照　射

ワキガ・多汗症の原因である汗腺を治療していきます。治療時間は片側で約20分だよ

↓

冷　却

最後に治療部位を冷却して、クールダウンで終了♪　治療後の激しい運動は控えるようにしてね★

わきが・多汗症 ミラドライ　新宿本院・池袋・品川・横浜 大宮（さいたま）・名古屋・大阪東梅田 限定　**1回 ¥350,000**

他の施術との比較

ミラドライ、完全摘出法による施術、ボトックス注射の異なる施術を表にして比べてみたよ★

	ミラドライ	完全摘出法	ボトックス注射
効　果	半永久的	半永久的	3〜6カ月
傷　痕	なし	あり	なし
ダウンタイム	数日〜1週間	2〜3日安静	なし
治療時間	1時間程度	1〜4時間	30分程度
ワキガへの効果	有効	有効	やや有効
多汗症への効果	有効	不向きな場合あり	有効

愛は求め過ぎない 美は求め続けてこそ成り立つもの♥

美は妥協しないことだと気づいた

ほうれい線と唇にヒアルを打って、シワが消えて唇もぷっくりしました♪ ホクロも15個くらい取りました★ 美は妥協せず攻めの姿勢ですね♥

木村歯科クリニック副院長（32歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

数々の失敗が私の美の教訓

昔キャバの撮影で腕を上げたら毛がちょろっと生えてた…。鼻が高い友達と横向きで写メ撮ったら高さの違いにがく然…。絶対キレイになってやる～★

銀座某店勤務（25歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

私の辞書に妥協という言葉は存在しない✧

本来の自分を手に入れるため下巻でさらに美しくなります✧

お姉さんたちの

施術にまつわるエピソード

お姉さんたちの体験してよかった施術や、やればよかった…というような体験談をご紹介★ みんなも参考にしてみてね

ハリで小娘を蹴散らすヒアル弾力祭開催♥

効果絶大でヒアル様様です♪

打った直後のほうれい線が一番ふっくらしてました★ 初体験のあの感動は忘れられない✧ 徐々になくなるけどハマる人の気持ちが分かります♥

歯科医療事務（30歳／東京都）
既婚・妊娠9カ月
古橋綾香さん

人気の施術を格安で体験できる♪

モニター募集！

SBCでは各クリニックやドクター別に人気の施術や最新技術を取り入れた施術を格安で試せるモニターを募集中

モニターとして施術を受ける場合は、施術前後にアンケートに答えたり、ホームページなどで紹介する動画や写真撮影などに協力してもらうなどの条件があるよ♪

モニター例

	クイックコスメティーク（埋没）	ピュアグラフト脂肪注入
通常価格	¥248,000	¥980,000
モニター価格	¥159,000	¥498,000

※手術前・手術後の写真撮影や、手術中動画の撮影、WEBサイト、雑誌広告での公開協力、また体験談を提供いただける方に限ります。ご了承くださいませ。

なんと通常価格の **30%～100%offで体験できちゃう♪**

2014年3月31日（月）施術分まで
30%off
一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可
物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日（月）施術分まで
30%off
一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可
物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日（月）施術分まで
30%off
一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可
物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日（月）施術分まで
30%off
一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可
物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日（月）施術分まで
30%off
一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可
物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日（月）施術分まで
30%off
一部対象外があります
モニター、トライアル
他サービス券併用不可
物品・薬品は対象外です
1回につき1枚の使用となります

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2013 December 発行

女も25過ぎたら枕を濡らす夜もあります💧　山アリ谷アリ乗り越えた人生の履歴書を見て、2014年を実りのあるものにしましょう♪　その前に、1年分のほこりをしっかり掃除して、美容施術でお肌を磨いて準備万端にね✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto (PEACE MONKEY)
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_SAYAKA,SAKI,RINA

Contents

(さき)ニット￥8,190／DURAS (りな)シャギーニットワンピ￥8,610／DURAS　ネックレス￥1,260／お世話や　(さやか)ニット￥3,990／セシルマクビー渋谷109店

アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ♥

Nadeshiko相談室

Part.1
盛れぬなら
盛ってみせよう
アヒルの子♥

第3回

奥山絵里奈さんのモテ度を上げよう♥

アラサーになった途端、モテなくなった💧 そんなわびしさ感じてませんか？ 若い頃とはひと味違う、オトナのモテテクをTokyo Nadeshikoがアドバイス

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

Nadeshiko相談室とは？
アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♥ 共感度120%のぶっちゃけトークとアイデアで心のモヤモヤ晴らします★

お悩み
オトナのモテ女になりたい♥

人生で3度あるモテ期

プチ込むなら今でしょ

ライター＆
Tokyo Nadeshikoブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

イベントコンパニオン
(29歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

主婦＆
Tokyo Nadeshiko
ブロガー
(33歳／東京都)
既婚・子供なし
MERIさん

絵里奈さんのモテ年表♥

13歳 **モテとは無縁のヲタ時代💧**
男子と話せないしつきあう＝不良と思ってた

17歳 **同時期に10人の男に告られる**
人生最大のモテ期♥ 誰を選ぶか超迷った！

19歳 **姫扱い全盛期♥**
彼氏以外にも良くしてくれる男友達が増える

22歳 **飲み会で8割の男を独占**
謎にモテた。最寄駅までの送迎も多かった★

28歳 **男が攻めてこなくなる💧**
飲み会でアドレス交換しても音沙汰なし💧

奥山絵里奈さん
Profile
1984年11月23日生まれ／AB型／熊本県出身。イベントコンパニオンの仕事と平行して、ミリタリーアイドルとしても活躍中♥

人生グラフ♥
+
−
28歳 20歳 15歳 10歳

気づいたらモテなくなってたんです…💧（絵里奈）

MERI（以下、**M**） え、本当はモテてるんじゃないの？

祐香（以下、**祐**） それとも単純に手ごたえがないってこと？

絵里奈（以下、**絵**） いや本当にモテないんですよ。例えば飲み会でアドレスを交換しても、誰からも連絡がこないとか…💧

M それはリアルだ…💧

絵 あと自己紹介で「休日はコスプレしてイベントやってる」って言うとガッツリ引かれる💧

M コスプレはなぜ始めたの？

絵 私、ミリタリーのアイドル活動をしてるんですけど、それのキャラの一環なんですよ。

祐 そうなんだ。でも最近〝ヲタ女子〟みたいなのも流行ってるからウケそうだけどね。

絵 あと、カラオケでAKBとかのダンスを本格的にやるのも謎にウケが悪いんです。

祐 遊んでるコに見えちゃうよ。ひとまずカラオケ入ってるとこでの飲み会はやめとこ！

M やっぱ男ウケ＝モテるって考えると、初回は控えめなキャラに持っていかないとね。

祐 出し過ぎは引かれるよね。

M 私の場合どんなときモテたのか回想してみたら、具合悪くて大人しいときだった…💧

祐 ひとまず〝この人と仲良くなりたい〟っていうのがあればベストだと思うんだけどなぁ。

絵 そう思う人もたまにいるんですよ。でも私、恥ずかしがり屋だから自分から行けなくて…。お酒が入ると自分から行くみたいなんですけど。

祐 どんな感じで行くの？

絵 いまはもうやらないですけど、数年前は人をイスにしちゃうクセがあって…💧

祐 イス、アウト−！ それやった時点で「このコ軽い」って思われちゃうよ💧

M ダメ、絶対！ 自分もすごいやらかすからわかるけど💧

祐 もし絵里奈ちゃんが「今夜持ち帰りたい」ってくらいならそれがベストなんだけどね。

M 男は持ち帰れたの？

絵 いや、まったく…（笑）。自分が潰れて終了…みたいな。

M ただの酒乱じゃんよ💧

祐 いつの間にか〝酒乱女子の会〟になっちゃったね💧

私生活も酒乱も出すの仲良くなってから（祐

M じゃあ、酒乱のうちらが成功したパターンを思い出そう！ んー、まずあたしも祐香もコレって思った男はうまく狙い打ちしてたんじゃなかろーか（遠い目）。旦那とかさ。てか、祐香は独特のワザを持ってるよ。

絵 それ教えてください★

M ワザというか、好きな人とすんごく楽しそうに話すの♥

祐 そうかなー？ 自分じゃわかんないんだよね

M あれは素直に男が喜ぶと思う。変な小細工とかぶりっこするより絶対効果ある。あと聞き上手なとこもモテだよね★

絵 おー✧ MERIさんは？

M 最近気がついたのが、ふと目があったときにニコッと笑ってテク。全然男のカン違いなんだけど「オレに気があるのかも!?」って思うらしいよ。

絵 スゴイ、早速試します♥

M あとは自分の魂にすりこまなきゃならないんだけど…「男との出会いの集まりで飲み過ぎないこと」（笑）。

祐 あと「潰れると思ったら、即タクシーで帰る」だね。自分が崩壊する直前で止められれば一番いいんだけど（笑）。

M でもそれって、ダムにヒビ入ってるようなもんじゃん。

祐 あとは壊れるだけだね（笑）。

お悩み相談①

雑なメイクを卒業したい！

薄くキレイなメイクを心がけてるのに雑って言われる💧　どこをどう変えれば盛れるの？

自作メイク♥

Before

「目とラインのすき間が空いてるしファンデもシャドーもざっと塗った印象…」（ヘアメイクさん談）。「絵里奈ちゃん、毛穴埋める気ないでしょ？」（MERI）

ナデシコがプロデュース★

変えたのはココ♥

太まゆとノーズで彫りを強化！
流行りの太まゆ×ノーズで持ち前のハーフ顔をより外国人ぽく♥　ノーズは薄めにしとけばキツく見えないよ✧

インラインとつけまで目力強調！
粘膜を埋めただけ。つけまは真ん中の毛が長いダイヤモンドラッシュセレブeye　シャドーもグラデにお直し★

下目尻のつけまで上とバランス良く
目尻に淡いブラウンシャドーをON　カットしたヴァニラバースデイの1を目尻に足して甘いタレ目に改造♥

広くぼかしてヘルシーな顔色に
顔の中心にパウダーファンデを足して毛穴を封印★　チークはピーチ系♪　横長に広く入れてかわいらしく♥

彫りで印象UP

ねぼけ目を改善

目尻は垂らす

チークは広めに

彫りも流行りも盛りこんだトリちゃん風ぱちくりEYE

After

基本はタレ目系だけど、目尻を少しハネ上げて流行も意識♪　目元を強調してるのでリップはナチュラルなピンクベージュ系♪　肌は元からキレイだけど、毛穴をカバーした方が若見え✧

どこが雑かわかった（笑）。薄く見せるのとただ薄いだけの違いも理解！　適度に盛った方が顔がパッとする✧

お悩み相談②

広いおでこを隠す前髪アレンジが知りたい！

普段は前髪で隠してるけど、めっちゃ広いんです💧　たまにはぱっつん以外もやりたい！

自作アレンジ♥

Before

子供の頃「地球で一番広い」とからかわれて以来、コンプレックスに…💧　おでこ出しが苦手だからアレンジの幅も少なくて、マンネリした印象になりがち。

ナデシコがプロデュース★

どんなアレンジにも◎

MERIプロデュース♥

地毛なら♥

二段仕込みのふわ前髪で滝クリ風にお・も・て・な・し

After

前髪を2段に分け下側の毛先をくるん♪　上側は立体感が出るようにふわっと♥　生え際の位置をごまかせるし仕上がりもガーリー★

ウィッグなら♥

髪で作ったしめ縄かけて小顔モードな生え際偽装

オールウィッグA-638ゆるふわミディカール（TMGX）¥9,240/プリシラ

前髪が長い物を選ぼ♪

祐香プロデュース♥

After

前髪を厚めにとり、おでこを横切るように編み込んでくだけ✧　編み始めの位置を低めにすると、おでこの面積を狭く偽装しやすいよ♪

お悩み相談③

シチュエーション別のモテ仕草が知りたい！

「モテなくなった💧」という絵里奈ちゃんの恋活支援！　アラサー流のモテテク魅せます。

20代とは一味違うよ

場面1♥

合コンでの自己紹介

MERI：MERIです よろしく お願い しまーす

絵里奈：奥山絵里奈です アイドル やってます 何でも 聞いてください

祐香：水野祐香です ライター やってます

「自己紹介はサラッとで十分！」（祐香）「多くは語らず聞き役に回る方が好印象。あと『何でも聞いて下さい』は上から目線っぽいのでやめとこ★」（MERI）

場面2♥

男に「気がありそう」と思わせる

MERI：目が 合ったら 意味深に 微笑む

絵里奈：目を じーっと 見る★

祐香：超ニコニコ して 話すらしい（MERI談）

「ただ見るんじゃなくて、ニコッと微笑むのがコツ★」（MERI）「本命限定だけど私のは無意識♥」（祐香）「楽しそうだと相手も絶対うれしいハズ」（MERI）

場面3♥

男からデートに誘わせる

MERI：おいしい店の 話を聞いたら 「その店 行きたい」と 素直に

絵里奈：「○○行って みた〜い」 とすごく 暇アピール

祐香：「じゃあ今度 行こ♪」と 軽いノリで まとめる

「思わせぶるのもテだけど、素直に行きたいって意志を伝えた方が早い」（MERI）「なんなら段取り組んじゃうのもアリ♪　軽いノリなら重くない✧」（祐香）

場面4♥

去り際に余韻を残す

MERI：去り際に目を じっと見て 「またね」

絵里奈：「今度○○ 教えて もらいたいな」 と口実を 振ってみる

祐香：「今日はすっごく 楽しかった」と 本命だけに 素直な気持ちを 伝える

「あえて語らず目で殺してこそオトナ♥　がっついてる感も出ない★」（MERI）「一緒にいると楽しいって自然にアピれるから、次につながりやすい♥」（祐香）

ナデシコからのワンポイントアドバイス★

自撮りテクを磨こう♥

写メこそ盛ってなんぼ

「ブログの写メが盛れてない！」と物申す2人が、Nadeshiko流の自撮りテクを伝授♥

Before

光を気にせず撮ってるからかクマが映りこんでるし、顔色も青白く見えてる💧　単純な顔のアップだから、コンプレックスの広いおでこも強調されがち

After

適当な場所でも光の当て方と角度1つで全然変わる！　肌の年齢感も飛ぶし、おしゃれ写真っぽく仕上がる♥

上達するには？

- 斜め上から顔中にムラなく光を当てる！
- 画面じゃなくてカメラをちゃんと見る！
- 加工ではおでこを切って小顔に見せる！
- 自分の顔が盛れる角度を研究しておく！
- かわいい小道具で顔の一部を隠す！

募集♥

あなたもNadeshiko相談室で新しい自分を見つけませんか？

Nadeshiko相談室では一般の読者の方からのお悩み相談にも乗っちゃいます♥　巻末のモデル応募シートの項目を全部ご記入の上、写真を貼って「Nadeshiko相談室に参加希望」と書き、編集部までご送付ください★　たくさんのご応募お待ちしてます♥

今月の格言♥

酒に飲まれる前に帰る

酒乱禁止！男に乗るな！乗るならタクシー♥

自己主張を抑えつつ

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ♥

出産には物語があります♡

けいこ部長

Part.2
産んだら
ボロボロは
イヤ！

第16回 古橋綾香さんがマタニティブルーを乗り越えるまで♥

臨月が近づいて「ようやく母としての自覚が芽生えた」と語る綾香さん。女心と母心。2つの狭間で揺れた、2カ月間の想いの変化を振り返ります✧

PHOTO_Yoshinobu Bito　**HAIR&MAKE**_Anri Mitsuishi　**EDIT&TEXT**_Hironeko-A

9月15日─妊娠6カ月めのマタニティブルーな昼下がり

正直な話、妊娠するまでは自分は一生遊んでる人間だと思ってた。もちろん子供は作るつもりだったよ。でも、まだ遊びたいというか…。なんか現実的じゃなかったの。

だから妊娠検査薬で陽性反応が出たときは、まるでドラマを見てるような感覚。突然すぎて最初は戸惑ったけど、検診でエコーを見るたび、心音を聞くたびに胸がキュンとして喜びが大きくなっていった。

いまはお腹のコを大事にしつつ、残り少ない1人の時間を大事にする期間にしたい。自分をかわいがるラストチャンスだし★

って前向きに考えようとしたけど、実際心は晴れなくて。独身で子供のいない友達や旦那さんが仕事や遊びを楽しむ姿を見るとうらやましくなる。旦那さんが助けてくれないわけじゃないよ。私がもっともっとって欲を出しちゃうだけ。

外見も心も自分だけが変わっていくような気分。「なんで私を1人にするの？」って勝手に被害者ぶっては悲しくなってた。

美魔女よりも
息子に愛される
母を目指します

11月12日─妊娠8カ月めの母心が芽生えた正午の純情な愛情♥

現実的に「健康に生まれてくれればそれでいい」と思えるようになったのは、胎動を感じるようになった6カ月の終わり頃から。自分の体調と同じように波があるから、動きが大人しいと「大丈夫かな？」って心配になる。

実は4カ月の頃から切迫流産気味って言われてたんだよね。あと、骨盤の位置が低いから普通分娩も難しいらしく、もしかしたら帝王切開になるかも…って。

妊娠すれば生まれてくるのが当然じゃなくて、すごく幸せなことなんだね。1日1日育ってくれることが有り難いって思った。

いまでこそお腹の子を優先して考えられるようになったけど、妊娠初期は自分の体の変化に戸惑うばかり。大きくなるお腹や、濃くなるお腹の毛…。全部自分じゃないみたいで抵抗感じてた。

でも、母になる自覚ができると人って変わるもんだね。いまはお腹も体の丸みも含めてすべてが愛おしい。特におっぱいなんて2カップも上がって盛り盛りだし（笑）。今回の妊婦ヌードも撮影できてよかった✧

共通の話題ができたからか子供のいる友達と会う機会が増えたのもうれしい変化♪最近みんなで語るのは子供のお受験につい て！　いままで全然考えたことのない世界だから、ちょっとワクワク。私もお母さんになったんだなぁって改めて実感してます★

予定日は1月末～2月の初旬。でも切迫早産の可能性があるらしいから、ちょっと心配。あ、ちなみに性別は男のコです♥

将来のことはまだ全然考えてないけど、現状としては、ママ大好きっコに育てることが一番の目標です♥

歯科医療事務
（30歳／東京都）
既婚・妊娠9カ月
古橋綾香さん

ファー¥1,500／Bad Little Boo

高須クリニック
高須幹弥先生が
もの申す!!

目と鼻の整形率は8割強!? 海外セレブの変身に喝!!

セレブの魔法 第5回

Part.3
劇的
ビフォー
アフター

幹弥先生の舌鋒鋭い解説は健在 「タイタニック」で一躍トップ女優になったケイト・ウィンスレットと、「パルプ・フィクション」のフサフサヘアが印象的なジョン・トラボルタにフォーカス✧

1人目 イギリスが誇る実力派女優の鼻筋とまぶたに整形疑惑!?

Kate Winslet ケイト・ウィンスレット

Profile 1975年10月5日イギリス・バークシャー州出身。家族全員が俳優という一家で、アカデミー賞主演女優賞受賞、6度のノミネート経験がある実力派女優。プライベートではタイタニックで競演したレオナルド・ディカプリオと親友だとか♪

Before

写真:AFLO

After

目まわり 目と眉の距離がグンと接近！

輪郭 痩せたせい!? 輪郭がスッキリ♪

鼻 眉間が狭くなって鼻筋スーッ！

写真:REX FEATURES/アフロ

最近のケイト・ウィンスレット latest news

10月中旬、ロンドン映画祭に現れたケイトは3人目を妊娠中でふっくらしたお腹♥　かつてはハリウッドの美容整形を支持する無言のプレッシャーに「自分は決して屈しない。両親の産んでくれた姿が一番の美！」と反発し、女優のエマ・トンプソン達と「アンチ美容整形同盟」を結成したことでも有名。果たしてその真相は…!?

鼻筋 Nose

ハリウッドセレブは目と鼻の整形率8割強と言われていますが、彼女もそのケースですね。鼻の根元が高くなっているのでヒアルロン酸やシリコンプロテーゼを入れているのかも。または鼻先が下がっているので耳介軟骨移植(じかいなんこついしょく)かもしれません。耳裏の軟骨の一部を切り取って鼻先に移植する施術で鼻の中を切って、鼻先に挿入するので、傷痕が目立たない。何より、自分の身体の一部なので見た目も触り心地も自然だし、生きた組織を移植するので、効果も半永久的です。

目まわり Eyelid & Outline

目と眉の間が極端に狭くなっているので、眼瞼下垂(がんけんかすい)の治療をしているのかも。上まぶたの眼瞼挙筋を縫い縮めることでまぶたの開く力を強化させ、目の縦幅を広げるので、印象的な目元になります。Beforeでは眉の高さに左右差がありますが、Afterではほぼ均等に揃っている。これも施術時に調整可能。あと痩せた影響もありそうですが、輪郭がスッキリしているのでサーマクールやウルセラなどの引き上げ系施術を定期的にしているのかもしれませんね。

お話を伺ったのは…

高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイティーに美容外科治療を担当。

幹弥先生の インターナショナル 美容整形 News

最近中国では整形男子が話題になっているそうです。前に激小顔なKOKOさんというモデルの女性がネットで話題になってましたが、その男性版ですね。フォトショ加工とか、実際にアゴを削って整形しているという説がありますが、かなり鋭いのでここまで来るとよくわかりません(笑)。アゴには神経が張り巡らされているのでそれをどう処理しているのかは、謎です…。

2人目 1970年代に一世を風靡したスターもヒット作なくカツラ疑惑尽きず

John Travolta ジョン・トラボルタ

Profile 1954年USAニュージャージー州出身の俳優。女優のケリー・プレストンと1991年に結婚。大の航空機マニアで操縦資格を9種取得、自家用ジェット機を所有。現在娘1人、息子1人の4人家族。

After

カツラ 100ピース以上のカツラを常備!?

鼻 鼻筋をお直しして知的な印象に!?

写真:Rex Features/アフロ

Before

写真:Album/アフロ

latest news 最近のトラボルタ

2010年のハイチ地震支援のため、自ら操縦するボーイング707で6トンもの救援物資を運んだことが記憶に新しいジョン・トラボルタ。その後バカンス中にパパラッチされ、かなり薄くなった頭髪画像が流出。以前は真っ黒なカツラを愛用していたのだが、年齢も59歳。最近は白髪まじりタイプに変更し、年相応のナチュラルさを装っている模様。

Nose & Hair 鼻筋&頭髪

Beforeに比べて鼻が高く、ノーズラインがまっすぐですね。これは斜鼻修正(ななめはなしゅうせい)の施術で整えたのかも。曲がっている部分の鼻の骨を切り、整えて固定するのですが、場合によってヒアルロン酸注入やシリコン挿入でも目立たなくできます。鼻の曲がりで顔全体がアンバランスに見えるので、印象は俄然変わります。また男性の薄毛の原因は男性ホルモンの影響や遺伝、ストレスや生活習慣など。今は育毛などいろんな治療法がありますのでご相談下さい。

お手頃価格で痛くなくてダウンタイムも少ない♥ 現代には、そんな施術が溢れてる♥

冬の駆け込みクリニック♥

Part.4
新年の
クリニック
初詣♥

年末年始は時間があるから、この隙にやっておきたい最新施術をご紹介します✧ どれもダウンタイムが少なく手軽に受けられるものばかりだから、気になったらトライしてみてね☺ 何かと肌に負担がかかる冬を撃退✧

PHOTO_Masahiko Nakatsu (Giraffe) EDIT&TEXT_Marika Koizumi

1 ネックエステセンター♥

意外と年齢が出る場所だよね💧

こんな方にオススメ♥

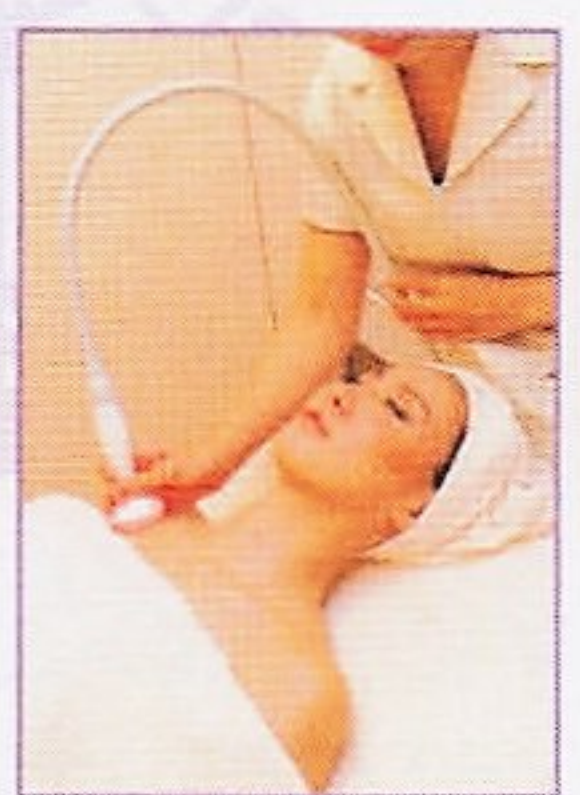
♥首のシワが気になる💧
♥首のケアの仕方が謎💧
♥顔と首の印象が違う💧

ネックエステセンターとは?

首の肌年齢とケアを行ってくれるプラン♥ 首は頭と胴体をつなげているため、首の循環が悪化すると脳への酸素供給が低下したり、肩コリ、顔のくすみやたるみを増長することに💧 「RFフォトネックスペシャル」1回10,500円。

1 最初に首の肌年齢を測定✧ なんと実年齢より＋3.9歳という結果になりました…💧

2 まずはデコルテ周りにラジオ波を当ててもらって、血行促進&肌にハリを出していくよ☺

3 肩甲骨あたりもしっかり✧ ココをほぐさないと首、顔に充分効果が出なくなっちゃう♥

4 次に首筋にラジオ波を当てる☺ まったく痛くないから、寝ていられるのも嬉しいポイント♥

5 続いてフォトフェイシャルで肌に透明感を出す✧ 顔のリフトアップ効果も期待できる♥

私が体験してきました♥

六本木バルラ勤務
(33歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

元々首にシワがあって、ずっと気にはしてたんだけどケアの仕方が分からなくて放置💧

After

首元がふっくらして肌がやわらかくなった✧

肩コリもほぐれたみたいだし、首元がふっくらした☺ ちゃんと続ければ首に刻まれた深いシワも消えそう✧

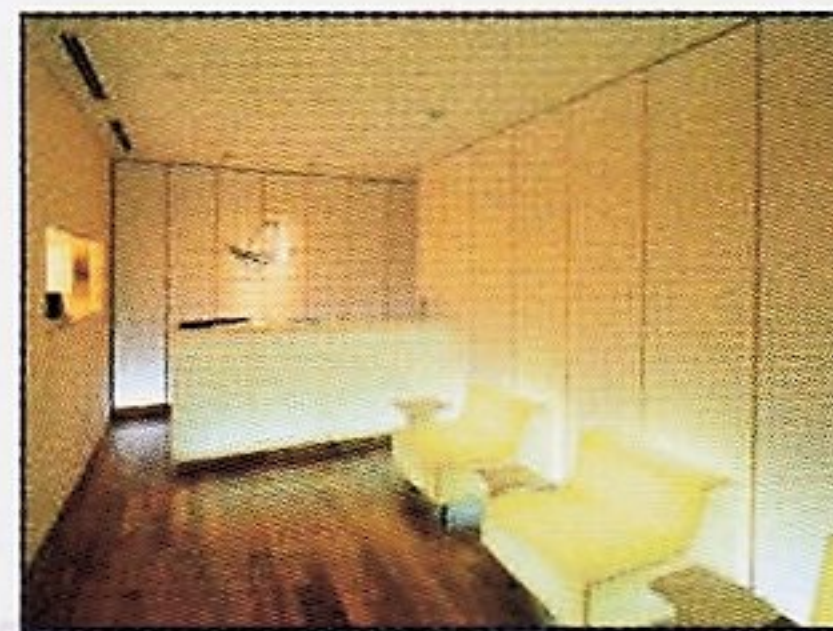
Before

極度の乾燥肌だからかシワが気になるの💧

測定の結果、肌バランスは悪くないけど油分が少ないって💧 普段は顔に塗った化粧水を首にも塗る程度💧

クリニカルサロン シーズ・ラボ恵比寿

お世話になったのはココ

㊟渋谷区広尾1-1-40 恵比寿プライムスクエアプラザ1F ☎03-3797-4116 ㊎11:00～20:00 ㊡年中無休 ㋭http://www.ci-z.com/salon/ebisu.html

施術してくれた先生

シーズラボ
高村麻奈美さん

エステ業界歴8年✧ 初対面でも話しやすく、施術や説明も丁寧と評判✧ その柔らかい雰囲気に癒されるお客さんが続出中です☺✧

2 ki・zu・ki静脈フェイシャル♥

ゴッドハンドに癒される至福の時間✧

こんな方にオススメ♥

♥リフトアップしたい♥
♥痛いのは苦手💧
♥美肌効果も欲しい♥

ki・zu・ki静脈フェイシャルとは?

老廃物や余分な水分を排出するのはリンパの役割と思われがちだけど、実はリンパ液が合流する静脈を流すことで、リンパとは比較にならないほど老廃物を外に出す力を発揮✧ 顔のくすみやむくみ、リフトアップ効果も✧ ki・zu・ki静脈フェイシャル60分9,450円。

1 まずはメイクを落とすよ★ スチームを当ててもらって毛穴の奥までオフする☺

2 リフトアップって上に動かすイメージだけど、これは鎖骨に向かって下に流す動き♥

3 血液の浄化作用があるアメジストで顔をなぞっていくよ☺ 鎖骨に流していく✧

4 最後はパックをしてもらって終了✧ 即寝ちゃうくらい気持ちいい施術だよ☺

私が体験してきました♥

レーサー
(27歳／東京都)
独身・子供なし
神子島みかさん

「顔が優しくなった」って言われるけど歳とって目がタレたってこと!? って悩む日々💧

After

顔がスッキリしたしまぶたが軽くなったよ✧

むくみが解消されたのが分かる✧ あと気持ちよくて一瞬で寝ちゃった(笑)。

Before

前の日レースだったから顔がパンパンだよ💧

1日中ヘルメットかぶりっぱなしだったからコンディション最悪💧 むくんでるし顔が疲れてる💧

ki・zu・ki南青山店

お世話になったのはココ

㊟港区南青山6-2-2 南青山ホームズB1F ☎03-3409-8820 ㊎10:00～22:00 ㊡年中無休 ㋭http://ki-zu-ki.jp/ヨガや骨気もできる美容スポット✧

施術してくれた先生

ki・zu・ki南青山
木下暁子さん

エステティシャン歴6年。オールハンドで行うフェイシャルメニュー全般得意です。お客様の喜ぶ顔を見ると私まで笑顔になります✧

引き締め小顔系の施術3 冬に効く美肌ケアをおさらい♥

タイタンXL

コラーゲンを生成する「タイタンXL」は、肌のトーンアップはもちろん顔のむくみやクマにも効果がある万能マシーンだよ✧

1 ファンデだけオフしたら施術開始★ アイメイクはしたままでOKだから楽ちん☺

2 火傷防止のための専用ジェルをたっぷり塗るよ☺ 施術自体は痛みが少なくて安心♪

3 いよいよ照射☺ 肌全体にコラーゲンが行き渡ってハリが出るよ✧ ニキビ跡にも効く★

クリニックDATA♥

南青山メディカルエステティックMAMÉ
㊟港区南青山5-6-26 青山246ビル4F
0120-489-660 ㊎11:00～20:00(金、土のみ11:00～21:00)

フェイシャルマッサージ

クレイ洗浄とソフトピーリング、小顔マッサージで美肌だけじゃなく顔のむくみもスッキリするステキなメニューだよ☺✧

1 肌に負担をかけずに汚れがとれるナチュラルクレイのクレンジングでメイクオフ♥

2 毛穴に詰まった汚れをクレイの吸着力で根こそぎ取り除いたあとにピーリング♥

3 蒸気で毛穴を開いたら優しく吸引して奥の汚れもオフ✧ ヘッドマッサージも☺

クリニックDATA♥

フェイスプラス表参道 GATES店
㊟港区南青山5-1-27 表参道GATES 5F ※要予約
☎03-5469-3920 ㊎10:00～22:00

タカミ式メソフェイシャル

皮膚に微弱な電気を与えることでヒアルロン酸等の高分子美容成分を肌の深部に浸透✧ 1～2週間に1度が理想♥ 1回23,100円。

1 顔にビタミンCやヒアルが入った溶剤をのせたあと、微弱な電気を流して肌に浸透✧

2 ビタミンCE誘導体を浸したパックをして、しっかり保湿する♥ お肌が潤うよ☺

3 溶剤が入ったローラーで顔をコロコロして、美容成分を細部まで浸透させるよ♥

クリニックDATA♥

タカミクリニック アンエイジングセンター
㊟港区南青山3-18-5 モンテプラザ3F ☎03-5414-6055(初診)、03-5414-6033(再診) ㊎11:00～20:30

3 1回で分かる究極の部分ヤセ✧

エクセル♥

こんな方にオススメ♥

- ♥短期間でヤセたい♥
- ♥部分ヤセしたい♥
- ♥顔ヤセしたい♥

エクセルとは?

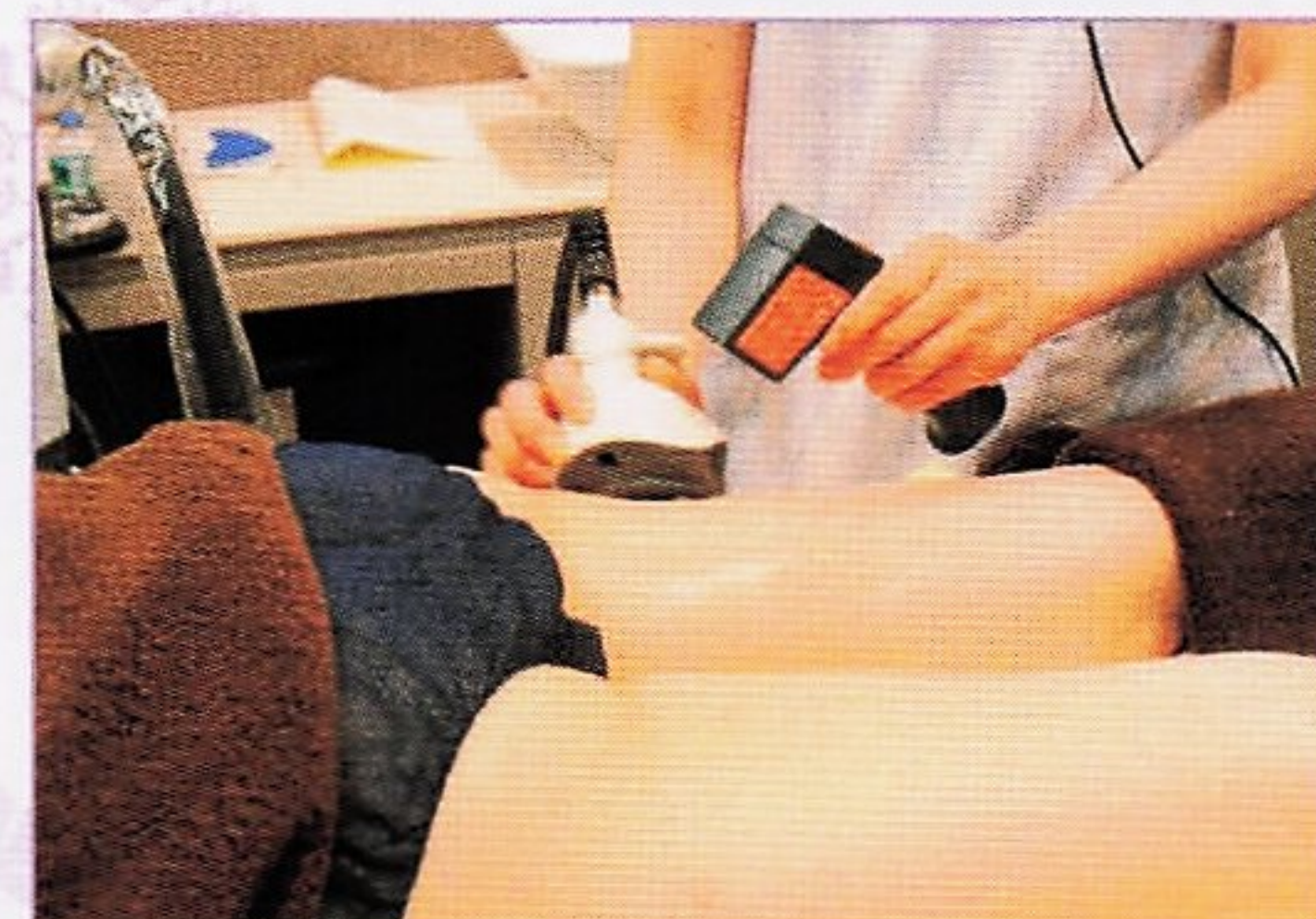
ダイオードレーザーで脂肪細胞を分解し、バキュームマッサージで分解物を排出。最後にラジオ波を照射して皮膚のたるみを引き締めるという3ステップのマシン✧ 体だけじゃなく、顔にも使えるのが嬉しい♥ 1回でも効果が得られるのも◎ 1回105,000円。

私が体験してきました♥

ヨガインストラクター（32歳／東京都）独身•子供なし
本田和恵さん

30歳をすぎてから、太ももと二の腕がヤセなくなった💧 セルライトの存在もなくしたい★

1 最初にダイオードレーザーを10分間照射★ 脚に巻くだけだよ 痛みがないから気楽✧

2 次はバキュームマッサージでリンパを流すよ 肌に吸いつく感じ★

3 最後はラジオ波を照射してもらう★ 熱を入れて肌を引き締める作用があるよ 温かい✧

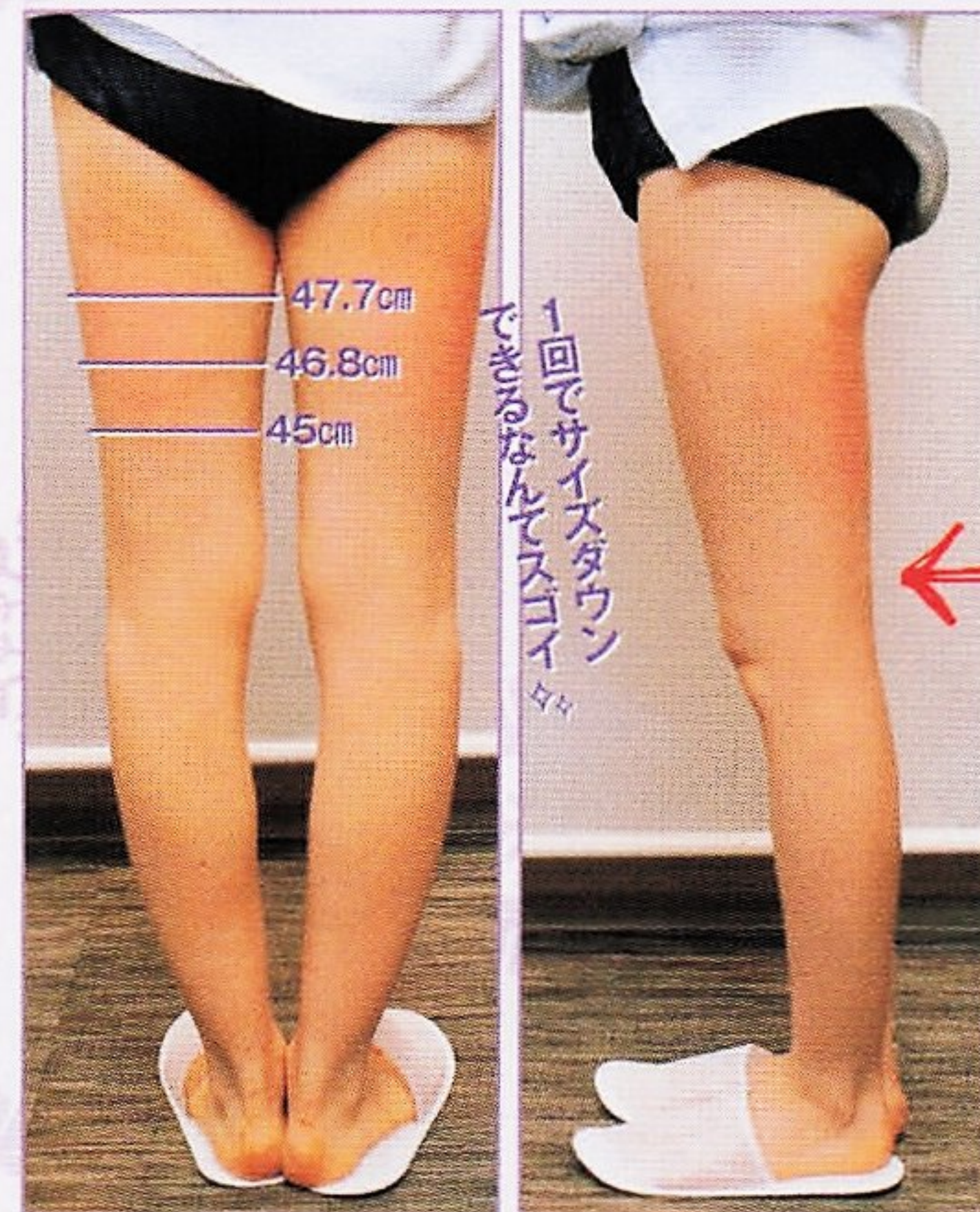
After

47.7cm
46.8cm
45cm

1回でサイズダウンできるなんてスゴイ

Before

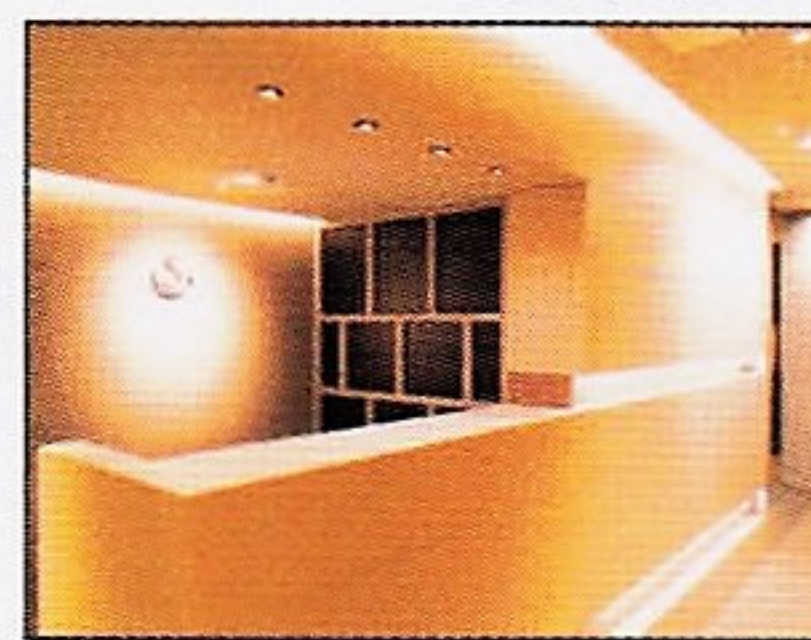
48.5cm
47.2cm
45cm

太もも全体をもう少しスッキリさせたい★

本当に1回の施術で脚が細くなった✧ 今は直後だからむくんでるけど数日後にはもっと締まるハズ

若い頃と同じことをやってもヤセなくなった太もも💧 全体的にサイズダウンできたら嬉しいな✧

聖心美容クリニック 東京院

お世話になったのはココ♥

㊟港区六本木6-6-9 ピラミデ2F ☎0120-225-347（9:30〜20:00）、0120-773-566（20:00〜23:00） 営10:00〜19:00 休年中無休 ※予約制 HP http://www.biyougeka.com/

施術してくれた先生♥

聖心美容クリニック 統括院長
鎌倉達郎院長

2003年に聖心美容外科の東京院院長に就任し、翌年から聖心美容外科の統括院長を務める。やさしく丁寧な診察に定評がある。

4 シワ、くすみ…肌の悩みを解決✧

水光注射♥

こんな方にオススメ♥

- ♥乾燥肌が気になる💧
- ♥小ジワが気になる💧
- ♥アンチエイジングしたい♥

水光注射とは?

保湿力の高いヒアルロン酸を少量ずつ注入することで、水分を肌の中に留めることができます✧ 肌の潤い、ハリ、透明感がアップ 1度に5本注入できる機械だから施術もあっという間！ 目周りや首などにもできて、痛みに弱い人でもOK♥ 1回26,250円〜。

私が体験してきました♥

RUNWAY chnnelブロガー（26歳／千葉県）バツイチ独身•息子2人
鈴木愛美さん

昔焼いてたせいでシミ、そばかすがあるの💧 乾燥も気になるし、最近シワも出てきた💧

1 メイクを落としてから、麻酔クリームを塗るよ★ 目の周りには麻酔シールをON 30分程待機✧

2 麻酔を洗い流したらいよいよ注入♥ 細かい針が一度に5本出てくるから、少し血がにじむ

3 施術自体は10分くらいで終了★ 肌が腫れてるから冷たいタオルでクールダウンさせるよ

After

直後は赤く腫れてるからメイクして帰宅★

Before

顔に注射打ったことないからドキドキ

お肌の透明感とハリ、ツヤが増した気がする♥ 2〜3日後が効果のピークなので楽しみ♪

最近ほうれい線が出てきた気がして焦ってる💧 乾燥肌だし、ツヤッとしたキレイな肌に憧れるよ✧

南青山スキンケアクリニック 南青山院

お世話になったのはココ♥

㊟港区南青山5-14-7 アヴァン南青山B1F ☎03-5464-1656 営10:00〜13:00、15:30〜20:00（火〜金）、14:00〜19:00（土）、14:00〜18:00（日・祝） 休月（平日のみ） HP http://www.minami-aoyama.info/

施術してくれた先生♥

南青山スキンケアクリニック理事長
木下正嘉先生

慶應義塾大学医学部卒業後、同大学病院に勤務。米国留学を経て南青山スキンケアクリニックの理事長に就任。美容の知識が大変深い★

脂肪燃焼系の施術3♥

憎きお肉とさらば 冬太り解消施術♥

メソセラピー&エルコーニア

注射で脂肪細胞を溶かし、レーザーをあてて液化。その後血液にのって代謝され体外に排出♪ リバウンドしにくい体に✧ 1本26,250円。

1 1シートに16個の穴が開いていて、印をつけていくよ♪

2 空気圧と一緒に針を刺し込む 少しちくっとするくらい。

3 注射で溶けた脂肪細胞を温める★ 1回10,525円だよ♥

クリニックDATA♥
わかばクリニック 東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F
☎0120-188-277 営10:00〜20:00（月〜土）、10:00〜18:00（日）
休祝日 HP：http://wakabamc.com/

フリーズファット

脂肪細胞を冷却して壊します★ 壊れた脂肪細胞は血液中に流れ出し体外へ排出♥ メスや麻酔を使わないよ。トライアル68,250円。

1 やせたい部位の脂肪の厚みを計測♪ 人気部位はお腹やお尻。

2 脂肪を吸い上げながら温め、血液と脂肪を分解させます♥

3 約40分間お肉を吸引 その後は冷却されぬるくなるよ✧

クリニックDATA♥
共立美容外科 銀座院
東京都中央区銀座7-9-11 モンブラン銀座ビル7F
☎0120-500-340 HP：http://www.kyoritsu-biyo.com/

ウルトラシェイプV3

特殊な超音波で脂肪細胞を破壊して皮下脂肪を減少♪ 超音波の前後に脂肪細胞を高周波で温めて皮膚を引き締め♥ 1回10万円。

1 超音波を当てる部位をマーキング 厚みがないと施術はNG。

2 5〜10分くらい高周波照射で温度を上げる★ ほんわか温か♥

3 脂肪を寄せテーピング♪ 超音波を当て脂肪細胞にアタック。

クリニックDATA♥
聖心美容クリニック 東京都港区六本木6-6-9 ピラミデ2F
☎0120-225-347 営10:00〜19:00（予約制）※電話受付は9:30〜20:00です。 休無休 HP: http://www.biyougeka.com/

こだわり／くる年を迎えるその前に!! お部屋にも磨きをかけましょう♥

お掃除レッスン♥

Part.5
部屋の乱れは心の乱れ💧

溜まった1年の汚れを落とす伝統行事といえば「大掃除」。いざ大掃除にとりかかっても、頑固な汚れやお掃除方法に悩まされる人も多いはず💧　そんな悩みを解消すべく、お姉さんのこだわりお掃除方法を一挙伝授しちゃいます♥

PHOTO_Yoshinobu Bito[Yu-ka Mizuno]　EDIT&TEXT_Mikitty

LESSON.1
お姉さんの自己流お掃除テクニック♥

生活をより快適に、楽しく過ごせるためのお姉さんたちのちょっとしたお掃除テクを大公開♥　意外なお掃除方法やアイテムの使い方まであっと驚くテクニックが満載です✧

1 貼って捨てるだけの楽ちんシート♥

貼るだけなのに汚れを防げるよ♪

ヨガインストラクター（32歳／東京都）独身・子供なし
本田和恵さん

トイレやお風呂の換気扇にもペタッ♪
ホコリのたまりやすい換気扇にも事前に貼り付け😊　抗菌不織布だから衛生的＆しっかり貼れるから湿気で剥がれる心配もゼロ♪　交換も楽ちんだよ✧

パッと貼るだけのエアコン用フィルター♥
手が届きにくく手間のかかるエアコン掃除には事前対策の貼るシートがおすすめ✧　貼るだけでホコリや汚れをキャッチしながら消臭効果で臭いも防げる♪

2 フローリングの溝の汚れは竹串でとる♥

リモコンや四隅の溝にも便利♪

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身・子供なし
山上紗和さん

細い隙間の汚れには竹串が超便利♥
一見問題なさそうに見えるフローリングの溝は実は汚れの宝庫💧　細い隙間にちょうどフィットする竹串で溝に沿ってかき出せばみるみる汚れがとれるよ♪

3 割り箸にガーゼを巻いて自己流「マツイ棒」♥

菜箸ならもっと奥まで届くよ♪

用意するもの
♥ガーゼ1枚
♥割り箸1本
♥ゴム1つ

専属モデル（28歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

隙間お掃除に威力を発揮するマツイ棒♥
持ち手部分を1/4程度残した状態で先端までしっかりガーゼを巻きつけたら、その上からゴムで固定するだけ♪　手の届かないテレビ台の下を掃除してるよ😺

4 カーペットの毛玉取りにはカミソリ♥

テレビ見ながらでもできちゃう♪

銀座某店勤務（25歳／東京都）バツイチ独身・子供なし
神咲愛理奈さん

表面を軽く剃るだけで毛玉を一気に解消😺
カーペットの毛玉には使い捨てのT字カミソリがうってつけ😊　傷まないように表面だけ軽く剃れば、みるみるうちに毛玉だけとれてキレイ元通りに♪

5 優秀な100均アイテムを使い分け♥

100均だけどあなどるなかれ✧

RUNWAY channelブロガー（26歳／東京都）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

用途によって使い分けできるツインブラシ♪
２タイプの毛先なら素材と汚れ具合によって使い分け可能😊　ハードな毛先なら換気扇やタイルに、ソフトな毛先ならサッシのホコリ取りに活用できるよ♥

ペットボトルに取り付けるお掃除用ブラシ✧
ペットボトルに水や洗剤を入れて取り付けるだけで、水をじゃんじゃん使えない場所でも量を調節しながらピンポイントで掃除ができるから便利だよ😊

6 洗濯槽のカビ取りにはお酢が有効♥

すすぎ1回分で節水にもなるよ♪

レーサー（27歳／東京都）独身・子供なし
神子島みかさん

お酢を入れるだけで石鹸カスや汚れが浮上★
洗濯機に満タンのお水を張ったら、コップ2杯のお酢を注いで2時間放置✧　そのあと運転→すすぎをするだけで洗濯槽クリーナーに劣らない効果を発揮✧

7 お風呂掃除には弱酸性のボディーソープ♥

お肌もお風呂も一緒にピカピカ✧

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

ビオレUで水アカや石鹸カスを除去😺
プロのお掃除屋さんから聞いた裏ワザ♪　弱酸性がお風呂の汚れに効くらしい😊　バスタブ洗剤よりも体に使えるもので洗うから安全やし返ってええよな♪

8 いらなくなった浴用タオルは小分けして使い捨て雑巾に♥

泡立ちもいいからよく落ちる♥

広島の看護学生（28歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

油汚れにもってこいな浴用タオル雑巾♪
ナイロン素材の古くなった浴用タオルをあらかじめカットして小分けしておけば、キッチンの油汚れ掃除のときにゴシゴシ使えてそのまま使い捨てOK♥

9 ゴム手袋で保湿しながら水まわりのお掃除♥

お掃除中も美を怠らないよ♥

専属モデル（29歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘1人・妊娠7ヵ月
けいこ

手を保湿しながら同時にキレイをゲット✧
手が荒れやすい水まわりのお掃除のときはきちんとゴム手袋を装着♪　ハンドクリームを塗ってからお掃除すれば保温効果で手がしっとりになるよ😺

10 コストコのウェットタオルが超万能♥

子供がいるから安心安全だよ♥

セットサロン アンジェリカ経営（32歳／東京都）独身・息子1人
Angelさん

ハウスホールドワイプ クリーナーシート✧
コストコに行ったら必ず買ってるこのシートが超便利♪　除菌ができる厚生地シートで床から網戸、トイレまで拭き上げ可能😺　風邪予防対策にもなるよ★

LESSON.2
お姉さんを助ける神ワザ洗剤一覧表

お掃除をするにあたって洗剤選びもポイントの1つ✧ 「これがないとお掃除できない！」っていうくらい、お姉さんたちが信頼を寄せている神ワザ洗剤を集めてみました★ 参考にしてみてね♪

1 技職人魂シリーズの油職人

硬化した油や汚れを乳化させて落とす究極の洗剤
プロの清掃業者の人が作っているだけあってベタベタな換気扇やこびりついたガスコンロの油汚れも即解消！直接汚れに吹きかけるだけでピカピカになるよ

専属モデル（28歳／東京都）独身•子供なし **杉山佳那恵**

2 ワトキンスのオールパーパスクリーナー

ペットにも安全な地球にやさしいオーガニック洗剤✧
色んな箇所にマルチに使えるワトキンスの洗剤は吹きかけてサッと拭くだけだから簡単♪ 見た目もかわいくて、もぎたての果実のような香りもお気に入り♥

六本木ベルラ勤務（33歳／東京都）独身•子供なし **LALAさん**

3 エコベール住まい用洗剤

植物から作られた洗浄力と安全性の高いエコ洗剤✧
お部屋のあちこちから車の洗車までオールマイティに使える多目的洗剤♪ 希釈使いで2度拭きも不要！さわやかなフレッシュレモンの香りにも癒されるよ

レーサー（27歳／東京都）独身•子供なし **神子島みかさん**

4 ジェルタイプのパイプユニッシュ

排水口に注ぐだけだから手も汚さずにキレイに洗浄★
直接、排水口に注いで15〜30分放置したあと、水で一気に洗い流すだけ♪ ジェルのパワーでへばりついた髪の毛ヘドロを粘り強く溶かすから臭いもすっきり✧

六本木Bar Lounge Amethyst代表（29歳／東京都）独身•子供なし **山上紗和さん**

5 アームアンドハンマーベーキングソーダ

コストコの人気重層は6kgもあるのにたった738円★
とにかく安い！大容量だから惜しげもなく色んなところに使えるし口の中に入っても人体に害がないから安心✧ 排水口にそのまま振りかけて使ってるよ♪

セットサロン アンジェリカ経営（32歳／東京都）独身•息子1人 **Angelさん**

6 バイ菌を徹底除菌するドメスト

汚れやニオイ、見えない汚れも徹底除菌★
悪臭、バイ菌、ヌメリを99.99%の除菌力で徹底除菌✧ トロッとした液でしっかり浸透＆フチ裏にもかけやすいノズルだから色んな箇所に使いやすくて◎♪

ヨガインストラクター（32歳／東京都）独身•子供なし **本田和恵さん**

7 アルカリ電解水クリーナー 水ピカ

100%水だから洗剤を使えない場所にも使える★
洗剤が使えない冷蔵庫の中や電子レンジにもシュッとかけて使えるから衛生的で安心♪ 高い洗浄力なのに洗剤のイヤなベタつきも残らないからお気に入り

ライター＆TokyoNadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚•子供なし **水野祐香さん**

8 2度拭き不要なかんたんマイペット

家中を除菌しながらさっぱり拭きとり可能
雑巾にシュッと噴きつけて乾拭きするだけでベタつかないのにほどよいツヤ感に✧ タバコのヤニ、カーペットの食べこぼしにも効果てきめんだよ♪

歌舞伎町蘭○勤務（29歳／東京都）独身•子供なし **美咲さん**

9 ドーバーパストリーゼ77

ガラステーブルも即ピカピカになる除菌スプレー✧
水滴や指紋の跡がついてしまったガラステーブルや窓に吹きかけて軽く拭くだけで、アルコール分がすぐ蒸発するから手間もなく新品並みにピカピカに輝くで★

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長（27歳／大阪府）独身•子供なし **まなかさん**

10 ランドリン ファブリックミスト リネンウォーター

香水みたいな上品な香りが広がるから気分も高揚♥
なかなか洗濯できないカーテンやソファにサッと噴き付けるだけで繁殖した菌を除きながら、まるで香水みたいな香りが長時間続く♥ 来客時にも役立ってるよ♪

ライター＆TokyoNadeshikoブロガー（34歳／東京都）既婚•子供なし **水野祐香さん**

お掃除の知恵袋を伝授します♥

LESSON.3
祐香先生に学ぶお掃除教室

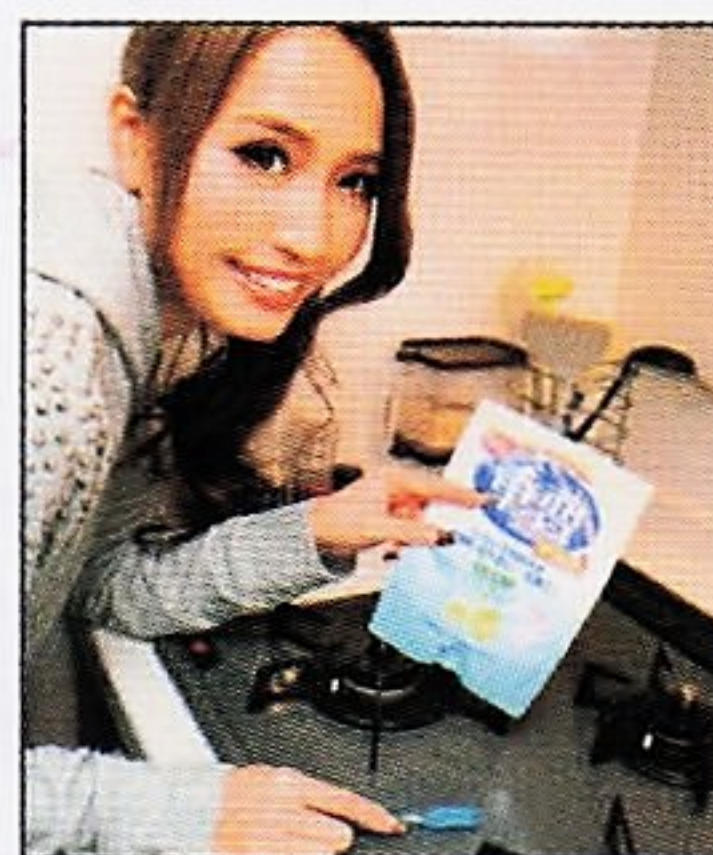
いつもピカピカでキレイ！と評判の祐香さんのお家をキレイに保つ掃除テクを直接指導してもらったよ これさえマスターすればあなたも明日から祐香さんみたいになれるかも♥

1 お風呂のくもり鏡は歯磨き粉で磨くと簡単にピカピカになる

鏡に付いた水アカなどの曇りには歯磨き粉の研磨剤が効果てきめん✧ 円を描くように磨いて流すだけで3週間は効果が持続するよ

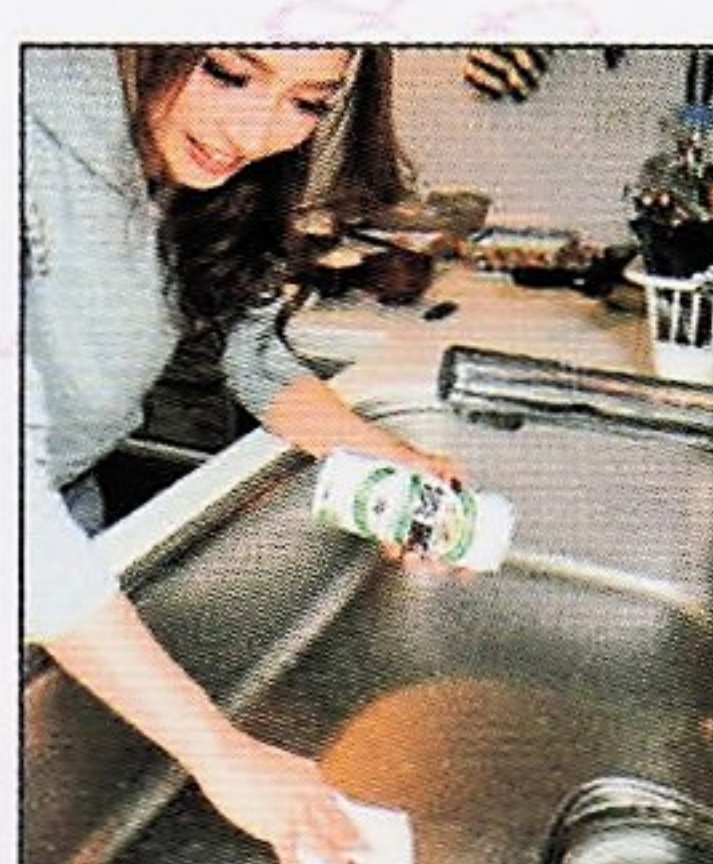
2 細かい部分の汚れは濡れた綿棒でかきだすとキレイにとれる

芯が固めの綿棒がベスト✧ ちょうどいい水分量と芯の強度で汚れがキレイにかきだせるよ！蛇口の細かい隙間や、付け根にたまってくる水アカにも便利♪

3 コンロのごとくの汚れは古くなった歯ブラシと重層が最強★

古くなった歯ブラシは捨てずにとっておくこと!! 形が複雑なコンロのごとくに溶かした重層をかけて、少し経って磨くだけで汚れが格段に落ちるよ

4 水に濡らした古新聞で窓をサッと拭くだけでピカピカに✧

古新聞を軽く絞って拭くだけで、新聞のインクが窓の汚れを吸着してくれるから洗剤いらず★ 雨アカや曇りもとれてピカピカな窓に仕上げてくれるよ

5 油汚れにはビールの飲み残しがさっぱり落ちる✧

飲み残してしまったビールは捨てずにお掃除に代用♪ 布巾に含ませてコンロまわりやシンクまわりを拭くだけでみるみる油が布巾に染み込んで落ちるよ

6 伝線して破れたストッキングは色んな箇所に使えて便利✧

水拭きできない電化製品や手の届かないところのほこりにはストッキングがうってつけ★ ホコリを引き寄せて一瞬で絡めとれるしそのまま捨てれるのも◎♪

私が試してみました★

LESSON.4
お姉さんたちが今1番気になってるお掃除家電を試してみました

自力ではなかなかキレイにできない範囲にはやっぱり最新家電製品の力に頼るのが1番！ってことで、今みんなが気になっているふとんクリーナーについてお試し調査してきました

ふとんクリーナー レイコップ RS

ハウスダストの原因となるふとんのダニを効果的に除去しケア✧
「パワフルWたたき」機能で寝具の中に潜むダニやハウスダストをたたき出し、「UVランプ」を照射しながら吸引することで、90%以上のハウスダストを除去することができるふとんクリーナーだよ♪

こんな人にオススメ♥

- ダニ・ハウスダスト・花粉が気になる
- 赤ちゃん・お子様がいる
- 布団を干す時間がない
- 干す場所がなく、大気汚染が気になる
- ペットを飼っている

お布団に早速使ってみたよ♪

Zzz…

ニャー

使ってみた感想♥

布団の上を滑らすだけでいいから使いやすくて楽チン♪ 目に見えない寝具についてるゴミをかき集めてしかも抗菌してくれるのには正直驚きました★ 仕上がり後はふかふかで気持ちよかったよ♥

美肌にリフトアップ、むくみ解消、冷え症改善にスカルプケアも♥

炭酸美容図鑑♥

Part.6 ただのシュワシュワだけじゃない✧

ちまたで話題の炭酸美容 気にはなっているけど、どんな効果ややり方があるのか分かるからないって人のためにまとめてみました♥
コンビニで買える炭酸から高級ミストまでバラエティ豊富 今日から実践できる手軽なのもあるから、是非試してみてね♪

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi

日常的に飲んで体内から冷え症を解消する♥

市販の炭酸水を入浴前に1日1本♥

代謝を上げるため、お風呂に入る前に炭酸水を飲む♪ 無糖で味がないから最初は違和感あるけど慣れるよ★

体に良いって聞いたから始めたけど、ホンマやった♥ お通じも良くなるし、血流を良くして肩こりや冷え性にも効果があったで

北新地バニラ勤務&アパレル会社社長(27歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

炭酸水をお風呂で浴びて全身アンチエイジング♥

寒い冬でも簡単に全身炭酸ケア✧

湯船に炭酸をペットボトルごと浸けておき、上がる頃には温まった炭酸を頭の上から全身にくまなく浴びるよ♥

全身の血行が良くなってアンチエイジング効果が♪ 夏場は洗面器に炭酸水と氷を入れて顔を浸けると肌が引き締まるよ♥

木村歯科クリニック副院長(32歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

石鹸＋コンビニ炭酸水で毛穴を洗ってニキビ予防♥

炭酸だったら種類は何でもOKだよ♥

ツバキ油の「花の石けん椿（138円）」を洗顔のときに、水の代わりにコンビニの100円炭酸で泡立てるよ♥

1カ月前からお試し中♪ ニキビができにくくなくなって肌が柔らかくなった♥ 余った炭酸はシャンプーにも混ぜて使い切るよ

イベントコンパニオン(29歳／東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

炭酸でスカルプケアして汚れを根こそぎオフ♥

週2ペースで頭皮をリセットさせる♪

シャンプー後にミルボンのプラーミアクリアスパフォームで頭皮をマッサージ♪ 2〜3分放置し洗い流すよ

シャンプーでは落としきれない汚れが取れて、頭皮の血行が良くなるよ♥ マッサージ効果で顔のリフトアップも期待できる

外出中にローズの炭酸ミストで化粧の上から保湿を維持♥

乾燥を感じたら化粧の上からケア♥

エビータのファーステージビューティーケアミストは20cmくらい離して顔にスプレーする炭酸ミスト化粧水

さっぱりしたローズのいい香り★ 保湿効果があってほうれい線やシワが薄くなる✧ 長時間の外出には必ず持ってくよ♪

イベントMC&ヨガインストラクター(27歳／東京都)
独身・子供なし
牧内美奈子さん

粉の炭酸クレンジングでくすみや老廃物を流す♥

六本木Bar Lounge Amethyst代表(29歳／東京都)
独身・子供なし
山上紗和さん

シュワシュワしないふりかけ炭酸♪

「炭酸フリフリ」の粉をかけるといつものコスメが炭酸に♪ ビオレのオイルにかけてクレンジングするよ♥

2週間に1回くらいのペースでやると、毛穴の汚れが取れて肌のトーンがUP♥ シュワシュワ感が少ないから刺激が苦手な人にも◎♪

高級炭酸パックで美白とデトックスのスペシャルケア♥

使い過ぎも×だから月1肌へのご褒美♥

メディプローラーAAはジェルと粉を混ぜて顔に塗るパック とっておきだから大事な日の前日に使うよ♥

2年愛用してるけど、肌が白くなったよ♪ パックした次の日はニキビも極小に!! 色々試したけどこの炭酸パックが一番即効性がある

歯科医療事務(30歳／東京都)
既婚・妊娠9カ月
古橋綾香さん

クエン酸入り重層炭酸入れてお風呂で疲労回復力UP♥

ゆっくり入るほど炭酸の効果も絶大♥

ゆっくりお風呂に入る時はHOT Tabを5〜6個湯船に入れて半身浴するで♥ 一緒に香り付き入浴剤も入れる★

代謝が良くなるから、入ってすぐ汗が出んねん 炭酸効果で肌が柔らかくなる♥ 翌日、追い焚きして入浴しても効果が持続♪

凝縮された炭酸泡フォームで頭皮の血行をパチパチ促進♥

デザインと商品名はかすみが考えたよ♥

泡状のスパークリングプラスを髪になじませ頭皮に浸透させる♥ びっくりするほどパチパチ音がするよ★

血行を促進する作用があって、頭皮に美容成分が浸透しやすくなる♥ マッサージ効果も♪ ネットやミュゼプラチナムで買えるよ

ミンツプランニング代表取締役(27歳／東京都)
独身・子供なし
金本かすみさん

無敵のMTGでデコルテまでもちもちの弾力肌に仕上げる♥

私も♥

愛用歴は5年♥ ないとムリ♥ 飛行機に持ち込めないのが残念（真優川咲さん）

私も♥

ほぼ毎日、首にも使うで♥ リフトアップの即効性はピカイチ♪（まなかさん）

六本木ベルラ勤務(33歳／東京都)
独身・子供なし
LALAさん

半年間、愛用中♥ 血行が良くなって肌がモチモチになるから手放せない♪ 化粧ノリも良くなって、唇までツヤツヤになるよ

お姉さん百貨店も出店したBWJで購入♥

MTGの炭酸ミストユニットをデコルテから顔にシュッとひと吹き♥ 朝起きて、化粧水の前にすると効果的♥

炭酸メーカーで自作していつでもむくみ知らず♥

たくさん使うから買うより経済的♥

ソーダストリームの炭酸メーカーで自作して、洗顔時や飲み物用に作るよ♪ 市販の炭酸より、濃度が高いの♥

炭酸で顔を洗うようになってからむくみにくくなった 一瞬でできるから忙しい朝でも大丈夫♪ 美容院で炭酸スパもやってるよ✧

広島の看護学生(28歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

安いから丸ごと買いたいけど、ひとりやふたりだと使い切るのが難しいよね!!

できる女になる♥ 食材使い切りレシピ 大根編♥

Part.7
ひとつの材料が
こんなに
使い回せる♥

せっかく買っても忙しくて外食で済ませたりしているうちに、少し残ったまま野菜が黄ばんじゃう。 同じ食材ってバレない上に使い切れる、絶品レシピを紹介するよ

PHOTO_Yoshinobu Bito **EDIT&TEXT**_Kumi Matsuno

今回協力してくれたのは♡

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー
(34歳／東京都)
既婚・子供なし
水野祐香さん

オススメ調味料
アサムラサキのかき醤油。牡蠣エキスの出汁が出てほんのり甘い

大根について学ぼう♡

旬は12～2月♡

選び方♡
大根の肌が白く硬く引き締まり、ハリとツヤがあるもの

保存方法♡
丸ごとの場合は葉の部分を切って新聞紙に包んで冷暗所で保存するのが定番♪ 葉はポリ袋に入れて冷蔵保存が最適だよ

食べ方♡
青首はビタミンCが豊富なので生、真ん中は甘みが集中しているので煮物に、先端は辛み成分と水分が多いのでおろし向き

オトコのお腹を満たしつつ、コラーゲン摂取で美容にも◎

1品目 大根とスペアリブの和風煮♥

圧力鍋なら軟骨も柔らかく、味がしみてる♥

普通のスペアリブはこってりだけど、和風なので胃もたれしない。 お肉さえあれば調味料だけで作れるのでとっても簡単！

Cooking ingredients 材料（4人分）

大根…1/3本くらい　豚のスペアリブ…700～800g
♥だしの素…10g　♥砂糖…大さじ1.5　♥メープルシロップ…大さじ2（はちみつでもOK）　♥牡蠣じょうゆ…大さじ2.5（普通の醤油なら大さじ2）　♥みりん…大さじ1　♥酢…大さじ1　♥酒…大さじ1

Process

1. 深めの鍋に分量外の油を引いて中火でお肉の表面に焼き色がつくまで焼くよ 焼き目が食欲をそそるよ♥
2. 大根は皮をむき、1cmくらいの厚さの半月切りに★ 鍋に入れたら具材がひたひたになるくらいの水を加えるよ！
3. ふたをしないで中火～強火で加熱し、沸騰したらアクを取る ときどきお肉をひっくり返して様子を見てね♥
4. ♥の調味料を加え、圧力鍋を弱火で20分！ 普通の鍋の場合、フタなしで1～2時間煮込み、ネギを散らす。

ごぼうからイイ出汁が出てほっこりできる一品

3品目 大根と具だくさん味噌汁♥

残った野菜の片付けもできる

これだけでお腹いっぱいになるし、ごぼうと味噌の食べ合わせは肌に潤いを与えてくれるよ♥

Cooking ingredients
材料（4人分）

大根…4cmくらい　ごぼう…1/2本　人参…1/2本　油揚げ…1/2枚　水…600cc
♥味噌…大さじ3
♥すりごま…適量

Process

1. ごぼうをさっと水で洗い、先端からささがきにしていく★ ボールに分量外の水を入れてアクが出るまで浸しておく
2. 他の具材は大きめにカット！ 大根は厚めのいちょう切り、人参は半月切り、油揚げは細切りに。里芋を入れても◎
3. 鍋に具材と水を投入。味噌を溶かし入れ、柔らかくなるまで煮込む♪ 食べる直前にすりごまをふりかけて♥

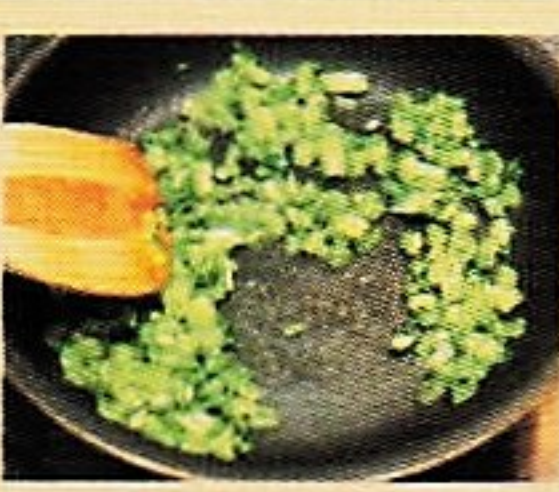
大根の葉っぱでもう1品!!

葉っぱのふりかけ♥

ご飯のお供に。好みで七味や一味を加えてもOK♪ 葉先は味噌汁に加えてもおいしい。

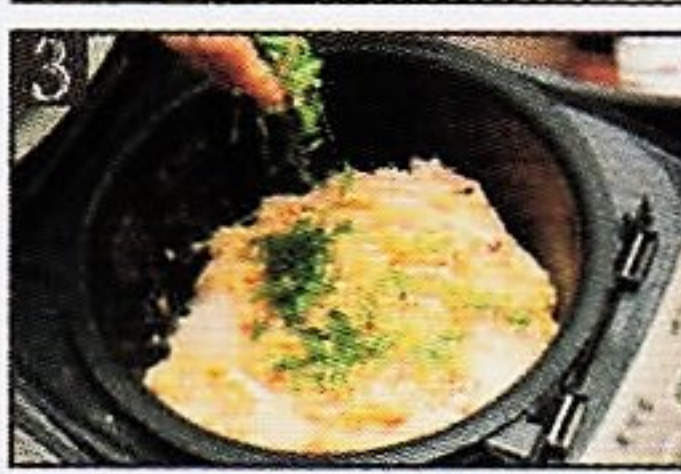
Process

葉先は苦いので根っこ側を細かく切り、フライパンにごま油を熱して炒める！ 水分が飛ぶまで炒めたら醤油を好みで味付けして完成

いつもより気持ち多めの水で炊きあがりふっくら

2品目 大根と桜えびの炊き込みご飯♥

桜えびの風味がご飯からしっかり香り立つ

少ない材料でできるから、炊き込みご飯が食べたくなるときにちゃちゃっと作れる★

Process

1. まずは大根を薄めのいちょう切りに、油揚げを細切りにカット♥ お米をといで準備しておきます
2. 具材を加え、線より少し多めに水を入れて♥で味付け。水が少ないと硬く炊きあがるので水加減がポイント
3. 炊きあがったら千切りにした大葉をのせてふっくらと混ぜ合わせる♥ 茶碗によそい、ねぎで彩りをプラス。

Cooking ingredients
材料（4人分）

大根…7cmくらい
桜えび…大さじ3
お米…2合　大葉…5枚
小口ねぎ…適量
♥酒…大さじ1.5
♥牡蠣じょうゆ…大さじ1.5（普通の醤油なら大さじ1）
♥塩…少々

荒れ狂う波を乗り越えて今を生きる全国のお姉さん6人が大集結★

あゝ人生に涙あり

Part.8
人生
楽ありゃ
苦もあるさ♥

水戸黄門の印籠はないけれど、流した涙の数だけ生きる術がある‼ 波瀾万丈な半生を送ってきたお姉さん6人の生きざまは、勇気と希望をもたらしてくれるはず！ もし今、絶望を感じていても、辛いのはあなただけではありません✧ さあハンカチを片手に熟読ください😺

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi

熊本県

四十路手前、望んで手にしたシングルアゲイン謳歌中♥

いろんなアンチエイジング法を試すのが趣味♥ 40歳を前に視野を広げたくてモデル応募しました♪ やりたいことは我慢しない★

MC兼飲食店経営
（39歳／熊本県）
バツイチ・独身
息子1人・娘1人
中村久美さん

私の美容法♥

1 美容ドリンクは1日1本が日課♥
マンゴー味が美味しくて飲みやすい♪ コラーゲン12,000mlも入った「キャミレール ドリンク プレミアムⅡ」は朝イチの習慣♪

2 ルナソルはアラフォーの強い味方♥
アイシャドーはルナソルのブラウン系がフィット♪ くすみがちな目まわりも、艶やかに仕上げてくれるのでヘビロテ中です！

3 ここぞという時のダイエット方法♥
トマトやブロッコリー、カボチャ等の緑黄色野菜たっぷりの自炊メニューが効果アリ★ スープにすると食べやすいし、腹持ちもイイ！

4 エクスボーテで無敵のTV映り！
リキッド モイストタイプは毛穴のカバー力が抜群♥ ハイビジョン対応なので、写真やTV映りにも自信が持てます♥ この差は大きい！

5 1日10分だけの骨盤矯正マシン
ステッパーを踏むだけで骨盤矯正してくれる、ズボラな私にぴったりの美整体★ 年齢と共にインナーマッスルを鍛えて姿勢をキープ♪

♡人生の履歴書♡

年齢	出来事
30歳	一男一女を授かり、マイホームを建てたりと絵に描いたような幸せ人生を送っていたが、もともと家庭的ではない性格。波乱万丈を求め、離婚。無計画に飛び出したため日給の良いクラブ等でバイトをして華やかな世界を垣間見る。最初の３カ月間、クジで当たった格安車で"車生活"をするが、夏になり暑くなったため、ひとまず6畳＋ロフト付き家賃3.3万円のアパートを借りて、1つずつ地道に家電等を揃えていく。
31歳	昼は宝くじ売り場、夜はクラブ。週末に結婚式の司会をしていた頃、リポーターのオーディションを受け、パチンコ番組の準レギュラーとして出演し始める。この頃、ストーカーの覗きにあい、2LDKで家賃６万のセキュリティが安全な物件にお引越し♪
36歳	若い女のコと競うのに疲れ、熊本のクラブを回り尽くしたのもあって、2010年11月11日に自分のスナック「アンジェリーナ」をOPEN♥
37歳	お店も軌道に乗り、翌年12月12日にバー「アンジェリーナ～2nd～」を同じ通りにOPEN。
39歳	現在、結婚式の司会をメインにMC＆TVリポーターをしながらお店を２店舗経営。3階建ての家賃７万円のメゾネットで、気ままな独身ライフを満喫中♪

年齢	出来事
17歳	小学生から習っていたエアロビクスの資格試験に合格。学業と両立しながら、インストラクターとしてデビューする♪
18歳	高校が進学校だったため、大学受験に向けて猛勉強するが急遽、親元にいてほしいと言われ、地元公立の専門学校へ。その後、2年間ビジネス系の資格を10数種類も取得♥
19歳	学校の推薦で、国際交流派遣団のリーダーとしてドイツで約２週間ホームステイを経験。またその頃、一流企業の内定をもらう★
20歳	街で見かけたモデル風の男性に一目ボレ。人生初の"逆ナンパ"をする。私が社会人、相手は４つ年下のアメリカンスクールに通う高校生。半年間の遠距離恋愛の末、破局。
22歳	昼はOL、夜はインストラクターという"二足のわらじ生活"に疲れどちらも退社。しばらくは貯金で豪遊するが、マスコミ業に転職♥
23歳	ブライダルショーのモデルをした際、華のある結婚式業界に興味を持ち、事務所に所属し司会者デビュー★
24歳	アイスクリーム屋さんでバイトをしていた大学生と交際し10カ月後に"授かり婚"♥ マスコミ系の会社は寿退社、司会業保留で一時専業主婦に♪

東京都

露出は激しく派手😊 でも菩薩の心で踊ってます♥

平日は新宿や銀座でダンサー、週末はクラブでポールダンスしてます😊 夢はもっと上手くなって、世界中いろんなところで踊ること♥

ポールダンサー
（28歳／東京都）
独身・子供なし
RUKAさん

私の美容法♥

1 ポールダンスの衣装がコレ♪
痩せすぎてもポールダンスは踊れないので、始めてから筋肉を10kgUP！ 視線を集めがちなお尻はPeach Roseのクリームを塗ってケア★

2 海外のビタミン剤が強力でオススメ
イギリスで買ったBootsのSKIN.HAIR&NAILSっていうビタミン剤！ 髪と肌と爪に効くなんてマルチすぎ★ 海外のは強いのでオススメ♥

3 エクステの絡みもヘアブラシで解決♥
Macadamia NATURAL OILについてくるブラシ★ 自分的にもぉ終わった！ってくらいのごわごわのエクステも、すーっとほどけて神😊

4 お風呂あがりのストレッチ♥
身体が1番温まってて関節や筋が伸ばしやすいのがお風呂の後‼ よくやるのは開脚！あと仕事で特に使う股関節を伸ばすことかな♪

5 白雪スクワランうるおいタオル
ふわっふわの、ガーゼみたいなタオル♪ これをレンジで蒸しタオルにして、疲れたとき顔に乗っけて5分置くとスッキリします😺！

♡人生の履歴書♡

年齢	出来事
21歳	人生2度目の彼氏ができる♥ とってもナルシストで「髪型が上手く決まらないから出かけない」とか、笑っちゃうほどの気分屋！ そのうえ喧嘩したらギターが飛んできて速攻別れる。その後にできた彼もかなり酷く、ちょっと会えないと「なんで、やらせてくんないんだ！」とかいきなりキレはじめ、一本背負いされて、顔面窓ガラスに叩きつけられるありさま。次の男も機嫌悪いと八つ当たりで鉄パイプで鎖骨折られたり、電気ケトルのお湯頭からかけられたり散々‼ キャバは２年間やり続け、もぉキャバ嬢もやりきったなー！と思い夜を卒業★
22歳	ポールダンスに出会う！ 運動したいと思っていたのと衝撃に駆られ、自らも始める。最初は「運動神経悪そう」って言われたのがきっかけで、負けず嫌いだから練習しまくりそれが仕事になる♪ 勢いづいている頃、有名なバンドのボーカルと出会い「彼女がいる前提」でこっそりつき合う♥
23歳	渋谷・新宿・銀座・六本木などポールのあるほとんどの所に出向き、毎日のように踊る。
24歳	都内はもちろん、地方のイベントにも呼ばれる。さらに中国・上海やロンドンの海外ショーケースにも呼ばれても踊る♥

年齢	出来事
15歳	人生初めての彼氏ができる♥ 寝てる間に顔に落書きしても、怒らないおっとり男子♥ ハタチまでつき合ったけど優しすぎて無理だった！
16歳	バンドを組んでいてハタチまでバンド命！ いろいろな所でLIVE活動を行っていて多いときは週3回とか‼ かなり本気で取り組んでた‼ みんな熱かった青春時代✧
18歳	バンド活動に熱中するあまり危うかった高校も無事卒業（汗）‼ ウグイス嬢や、検査技士などを中心に、結構かための仕事を転々とする。バンドのために有給が取りやすい仕事だけを条件に、とりあえず就職した感じで、頭ではいつも音楽のことばかり★
20歳	まさかのボーカル脱退で解散！ もぉ、バンドしかやってなかったし、高卒だしで、そこから遅めのグレ街道まっしぐら★ キャバクラにスナックいろいろバイトして、どうせ夜なら歌舞伎町だーって事で上京‼ しかし歌舞伎町も甘くはなく、キャバクラでお客さんに「なまりすぎててなに話してるかわからない」と言われ、そこから努力の日々…。とりあえずかなり悔しくて、ひたすら標準語を習得すべく頑張りまくる‼

東京都

82kgから35kgの減量に成功♥ 愛した男には抹消されたけど

私の美容法♥

1 スキンケア重視のナチュラル盛り♥
ノーファンデの方が肌がキレイに見えるので、保湿下地とパウダーでベース作り♪ 韓国・バビペットのプレストパウダーをヘビロテ♪

2 ヘアカラー&ネイルはセルフ★
まだまだ子供が小さいので、経済的にも自分でできることはパパっと自宅で済ませます★ アナスイのラメ系ネイルは落ちにくくて◎♪

3 UVコンシーラーでクマ隠し♦
皮膚が薄くてクマができやすいけど、セザンヌのコンシーラーは優秀♪ クマはもちろんシミやホクロまでしっかり隠してくれます♥

4 お尻まで覆うメディキュット♥
夜は食事を抜くかドリンクのみなので、着圧スパッツで寝ています♥ アサイーやレタスなどを朝イチで摂ると母乳もしっかり出ます★

子育て中のアルバイト
(25歳／東京都)
バツイチ独身・息子1人
神田夕奈さん

我が家の天使くんと実家での穏やかな日々を送っています！ 男はしばらくノーサンキュー♪ でも婿養子なら考えてもいいかも♥

♡人生の履歴書♡

24歳 誕生日に入籍し、その年に息子を出産。出産後、82kgまで太る。しかも旦那の態度が急変！ 子どもを突き放そうとしたり、お風呂さえも入れられない♦ お皿洗いの数分も預けておけず、どんなに話をしても聞く耳持たず。子どものために絶対離婚はしたくないし、旦那への愛情は変わらない。けれど結婚1年の記念日が過ぎた頃、突然「俺はお前らを幸せにできない。未だに俺の子なのかもわかんないし、大きくなる前に違う父親を見つけて幸せになれ」と言われ、ショックに打ちひしがれる。だんだん憎しみが沸き、慰謝料も養育費も絶対もらってやる！と意気込んで弁護士と裁判所へ行ったが、支払う気がない相手には意味がないことを知り、泣き寝入り♦ 離婚届提出後、旦那に言われたのは「俺の人生の中の、お前らはもう削除したから」の言葉…。辛すぎて円形脱毛症に!!

25歳 離婚後、実家で家族みんなで仲良く暮らし始め、35kgのダイエットに成功！ 目標はあと3kg減！

15歳 見た目は爽やか、中身はオラオラ系の男が好きな時代♪ 伊藤英明似の2コ上の先輩とつき合う♥

18歳 都会に憧れて東京の専門学校を選び、家族全員で秋田から上京。秋田の彼と遠距離恋愛中だったが、時間と共に気持ちも離れ、別れる。2年間学校に通いつつ東京生活も満喫♥ 楽しくて浮かれていて、男関係もこの頃が一番派手だったかな♪

20歳 卒業後、念願の一人暮らしがスタート♥ 渋谷109のショップに就職。その頃、半同棲状態の1つ上の彼がいたけど、DVと女癖がひどく、逃げるように家を解約して引っ越し。その後、別れるまでに一年半我慢してやっと解放される！

21歳 飲み会で元旦那に出会い、お互いすぐ好きになってつき合う。半年後、両親に紹介して結婚前提で同棲を開始。ケンカや家出を何度もしたけど、やっぱり別れたくなくて戻ってを繰り返しながら、約3年ほど経って妊娠が発覚♥

福島県

愛称はカメコ、うつ病治療中 人生仕切り直していきます♥

私の美容法♥

1 唇のピーリングはピーリップル♥
週2〜3回はピーリングして唇のカサつきを防止♪ 半年くらい使っててもう6コ目★ ぷるんとしたふっくらリップになりますよ♥

2 自分のペースでリファをコロコロ
お風呂でも、運転中でも、テレビ見ながらでも常に持ち歩いてローリング♪ 撮影前に1週間やったら結構小顔になりました!!

3 ダイアナの美顔器で小ジワが薄く!!
ほぼ毎日使ってる美顔器はダイアナです♪ 超音波・低周波・イオンモードに切り替えられますし、小ジワが薄くなって透明感もUP♥

4 メイク前には必ずシートマスク♥
メイク前に5〜10分くらい貼ると持ちが全然違う♥ カサつかないしキメが細かくなるんです♪ いちごみるくエッセンスにハマり中★

モデルだった母の影響で、物心ついた頃から読者モデルに憧れてました♥ 地味で控えめなカメだけど、自分を磨いて光りたいです♪

介護福祉士
(28歳／福島県)
独身・子供なし
緑川佳代子さん

♡人生の履歴書♡

25歳 次の彼は19歳の束縛野郎。しかも典型的なDV男で、親との血まみれの殴り合いまでも目撃!! 別れを切り出すと、湘南乃風の『曖歌』を号泣しながら熱唱され、情がわき別れられず…。

26歳 福祉の仕事が順調になった頃、体に異変が。体が痺れ、震えが止まらず、呼吸困難で倒れる。仕事を休み、廃人の様な姿に…。うつ病と診断され、水と大量の薬で拒食症になり、死のうとさえ考える。

27歳 何とか体調を取り戻し、仕事復帰。ボロボロな状態でなぜか「結婚しないで、死ぬまで親の側に居よう！」と思い、両親に決心を告げたが母親が大泣き。否定され、悲しい気持ちになってしまう。

28歳 友人に紹介された、スピリチュアルカウンセラーと衝撃の出会いを果たし人生観が一気に変わる！ うつ病の治療は続いているが、気持ちは前向き♥ 男性を選ぶ基準も変わり、母と私の病気を受け入れて生きてくれる器と懐の大きい人が第一条件です♥

幼少期 重度の精神疾患持ちの母から産まれる。そのため祖父母に預けられて過ごすことが多かった。

18歳 祖父母と同居していた影響か、物心ついた頃から介護福祉士を目指す。一人暮らしを始め、東京の専門学校へ。真面目に通い、皆勤賞で卒業する✧。

20歳 実家に帰省する度に祖父母が泣くので、卒業後、実家へ戻り、地元の福祉施設に就職する★

22歳 人生初の大恋愛♥ 彼の影響で、メークもファッションも地味に♦ 彼の哲学に従い、あらゆる毛を伸ばし放題のボーボーにし、髪も真っ黒のベリーショートに!! 山奥の一軒家で同棲し、朝4時起床でご飯を作り、エッチに励み、休日は畑を耕し、楽しみは野菜の成長だけ。ここまで尽くし、ある日「子供できたらどうする？」と聞くと「しょーがないから産むしかないじゃん？」と返され、3年の魔法が一気にとける。今では、あれは恋愛ではなく洗脳だったのでは？と思う…。

埼玉県

松田聖子命!! 運命を感じた彼と婚約中のバツ2です♥

私の美容法♥

1 鉄分とプラセンタはドリンクで補給
母が教えてくれた「TETSUKO」は貧血防止用。湘南美容外科の「うるおい女神」は1本にプラセンタ30,000も含まれています♥

2 はちみつを塗ったり飲んだり食べたり♪
プロポリスは風邪防止に毎日スプーン1杯♥ 朝食に専門店ラベイユのはちみつとシリアルを♪ もはや私の生活に欠かせません!!

3 シュガースクラブで甘い唇ケア♥
ラッシュのバブルガムフレーバーのリップスクラブは、ケミカルな香りがツボ♪ 3日に1回やってぷるぷるな唇をキープしてます★

4 プレゼントの金箔入りコスメ
ココイチの勝負！って日の前日にはHAKUZA★ プラチナ金箔入りのTGローションはバーのお客様からのプレゼントです♥

ラウンジバー経営(35歳／埼玉県)
バツ2婚約中・娘1人
REINAさん

理想の体形をキープするために極力炭水化物はとりません♪ 白米は特別な日に、と決めて食事はサラダから♥ ジュース類も控えてます。

♡人生の履歴書♡

28歳 薄情な旦那と離婚。その後、子宮けい癌になり、妊娠できない身体になる。しかし2度の手術を経て命が助かっただけでも奇跡！と、前向きに考える！

30歳 セレブな相手と出会い、再婚。相手の、子供が欲しい願望が強く、不妊治療を強いられる。最終的には海外まで治療に行ったが授からず、不満から彼がギャンブルに手を出し、DVがエスカレート！…耐えきれず家出。たまに家に荷物を取りに帰っていたが、ある日突然鍵を変えられ、入れなくなってしまい娘と2人、路頭に迷う…。

34歳 弱っているときに今の彼と運命的に出会い、助けてもらう♥

35歳 家がなくなったときに力になってくれた今の彼と交際開始♥ つきあった途端、彼が肺がんであることが発覚!! 末期だと医者に告げられたが、彼の結婚したいという思いを叶えたくて婚約♥ 家族を支えたい気持ちもあり、銀座でオーナーママになる★

18歳 卒業後、東京モード学園でデザインを学びながら、歌舞伎町のキャバクラでアルバイトを始める♪

21歳 六本木の高級クラブに移る。サーファーで広告代理店勤務♥のタイプなお客と不倫愛が始まる！

26歳 銀座に移るが馴染めず、引退。セレクトショップを始めるが、極度の心労からパニック障害に。寂しさからつき合ったジムのインストラクターとの間に娘を授かり入籍。しかし切迫流産になり入院…一度も見舞いに来ない旦那に呆れる。

27歳 娘を1人で出産した年末に、松田聖子のディナーショーへ。彼女の永遠の少女のような姿に感動して、毎年行くようになり、自然に生きる目標に♥ 美容、仕事、子育てを頑張る…人生一度きりだから、一生懸命生きる！ 夢を諦めない事と強い意志を持つことを教えられる♪

福岡県

男前な博多のシンママ♥ 頼るより自分で働く！

私の美容法♥

1 メイク前&寝る前に必ず2プッシュ
炭酸ミストrejupouは瞬時で顔が引き上がる秘密兵器で、1日2回やらないと落ち着かない！ むくみがちな脚にも効果大♪

2 炭酸アイテムに目がないんです♥
炭酸マスクや炭酸水とか、炭酸ものが大好き♥ 高濃度炭酸のインビィカーボミストは4,000円、メイクの上から使えて小顔効果も♪

3 デクレオールのアロマエッセンス
化粧水の後にマッサージすることで、導入剤にもなるアロマエッセンスホワイトNは8,700円。香りも良くて癒されるんです★

4 着圧ソックスはドンキで200円♥
月1で買い替えたい着圧アイテムはドンキで大人買い♥ むくみがスッキリ取れるのでコレなしでは眠れないくらいです♪

中洲SHELL勤務&
エステサロン経営
(28歳／福岡県)
バツイチ独身・娘1人
近藤美沙さん

忙しい私を見て育ったせいか、わがままひとつ言わない6歳の娘。そんな娘と過ごす時間を充実させたくて、毎日昼夜働いてます♪

♡人生の履歴書♡

25歳 働き始めてお金が手に入ったら、旦那の必要性を感じなくなってしまう(笑)。その頃金銭トラブルで旦那ともめ、しばらく別居の後、晴れて離婚。

26歳 関西人の彼とつき合い、同棲。中洲を辞め、エステの学校に通う♪ そこで出会ったアロマスキンケアブランド・デクレオールの美に対する考え方に感動!! これを仕事にしようと心に決める！ 一方旦那は束縛がひどく、学校以外は家に軟禁状態。酔ってDVが出た時点で危険を察知し、娘をかばいおびえる日々…。前歯も2本折られ、中洲のど真ん中で蹴られ警察沙汰にも。この時妊娠していたが、お腹の中で赤ちゃんが亡くなり死産。ストレスで急性胃炎になり、わずか1年で別れる。

26歳 “デクレオール”を仕事にしたくて専門学校に通う♥ 中洲に戻ってお金を貯めつつ、12月にエステサロン「トータルビューティーRio」をオープン！

27歳 中洲クラブSHELLとサロンを昼夜かけもちしながら、6歳の娘と平和に暮らす♥

18歳 憧れの中洲で働き出すが、お客に「ブス」だの「チェンジ」だの目の前で言われ、病み気味に♦

19歳 慣れない夜の世界のストレスから暴飲暴食でぽっちゃり体形へ♪

20歳 人生初のホストに行ってハマリ、ホストとつき合い始める。12月妊娠が発覚し結婚。なのに突然旦那がホストを辞め無職に…。収入ゼロになり路頭に迷う。

21歳 9カ月の早産で長女誕生。しかし命に別状はなく、順調に育っていく姿にひと安心♥ その反面、周りに頼る人もなく、子育ての知識のない私は育児ノイローゼで通院♦ 昼の仕事にやっと就けた旦那を喜んだのも束の間、家に一銭も入れてくれない仕打ちをうける。私の状況を感じるのか、夜泣きはもちろんぐずったりもしない娘…。迷った末、夜に戻る決心をし、週2回、中洲で働き始める。一週間後、育児ノイローゼから解放される！

Part.9
男子より
手応えあるのは
美容努力♥

小悪魔agehaのルーツ「OLヴィジュアル系」を描いた人!!
49歳なのにますますキレイなかなつ先生がレクチャー!!

見た目年齢−5(マイナス)歳のための美容教室

第2回

人肌恋しい季節になりました♥　でも、あれやこれや努力したところで思い通りにならないのが男心!!　どうせ時間をかけるなら、美容のほうが100倍応えてくれるってもんです♪　今回も美の巨匠、かなつ先生主催・アラサー女子限定♥美容教室の始まり始まり～★

こんにちは♥
美容漫画家の
かなつ久美です

今回は皆サマからの
お悩みにお答え
したいと思います
皆サマ♥
どんどんあたくしに
悩みを打ち明けて
ちょうだいっ!!

お悩みその①

ダイエットに成功して
痩せたのはいいのですが
ほほがコケてしまって
…どうすれば
いいですか?

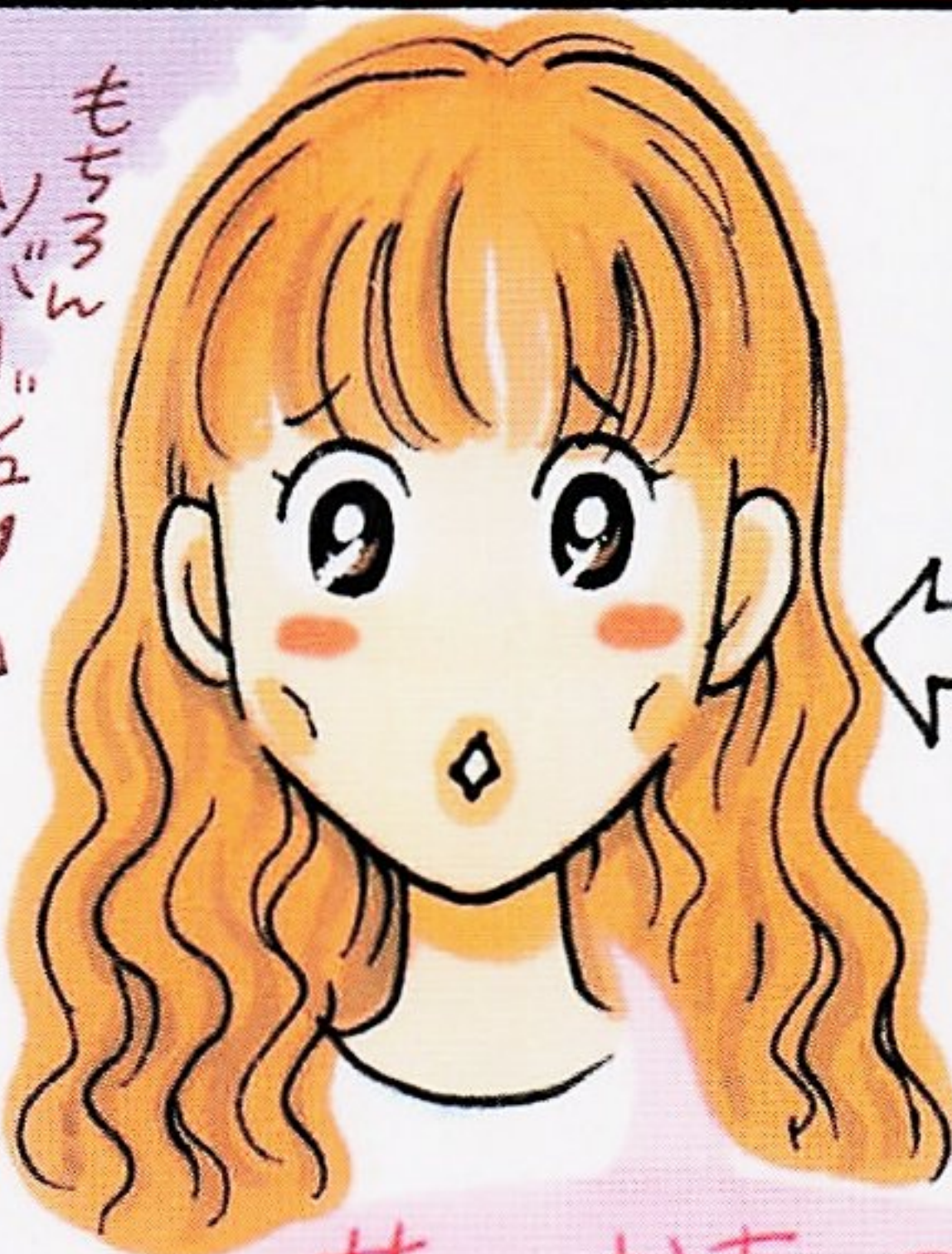
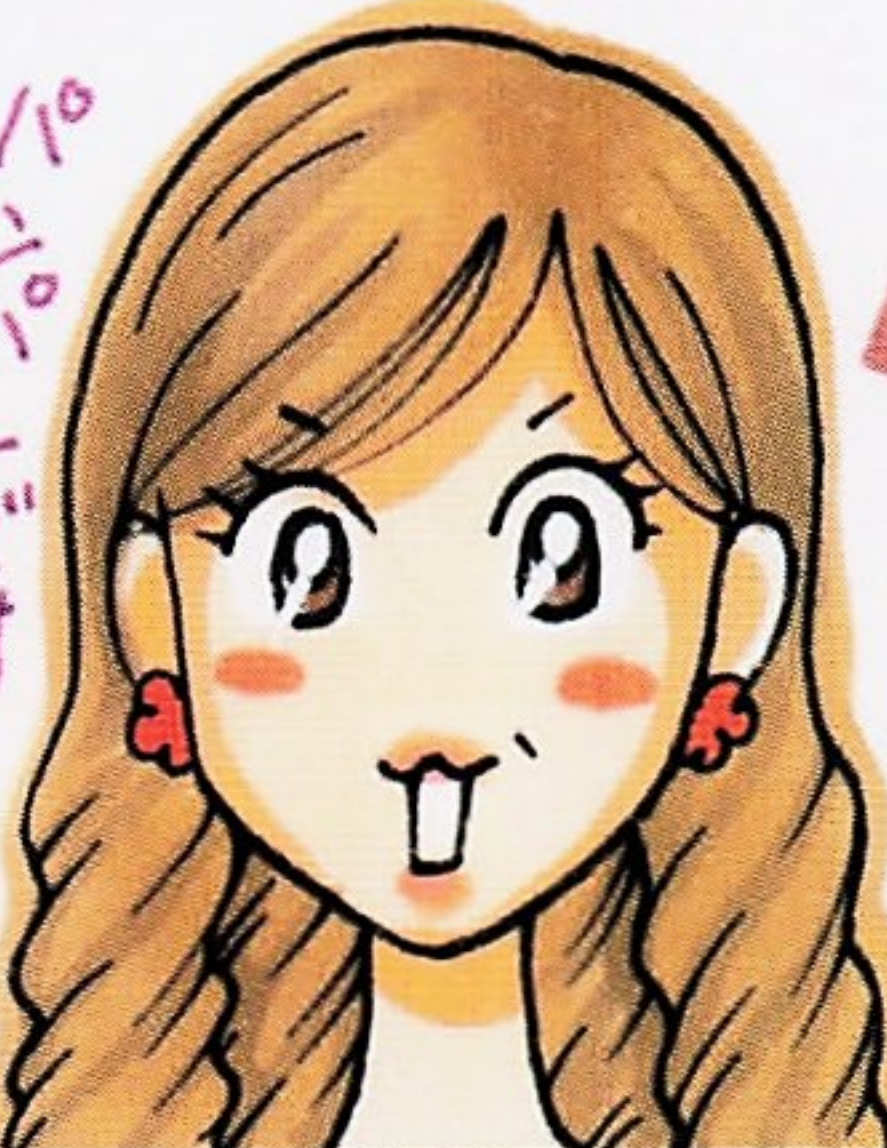
うーむ…
体は痩せたいけど顔は
コケると老けてしまう…

私も昔はほほが
ゲッソリして影が
できていました

もちろん
ソバージュ♪

昔のかなつ

今はけっこう
パンパンです

ほほはふっくら
ボディはスリムが
理想ですよね～♪

どうやって治したかというと
まずはほほの影に
ヒアルロン酸を
ブチ込みました

かなつさん
ほほにヒアル
打った方が若く
なりますよ～♪

高須院長に
すすめられて

キラ～ン

当時のヒアルロン酸は3カ月くらいしか
もたなくて、それが15年も前のことで
それから1度も打っていません
なのになぜ維持できて
いるかと言うと

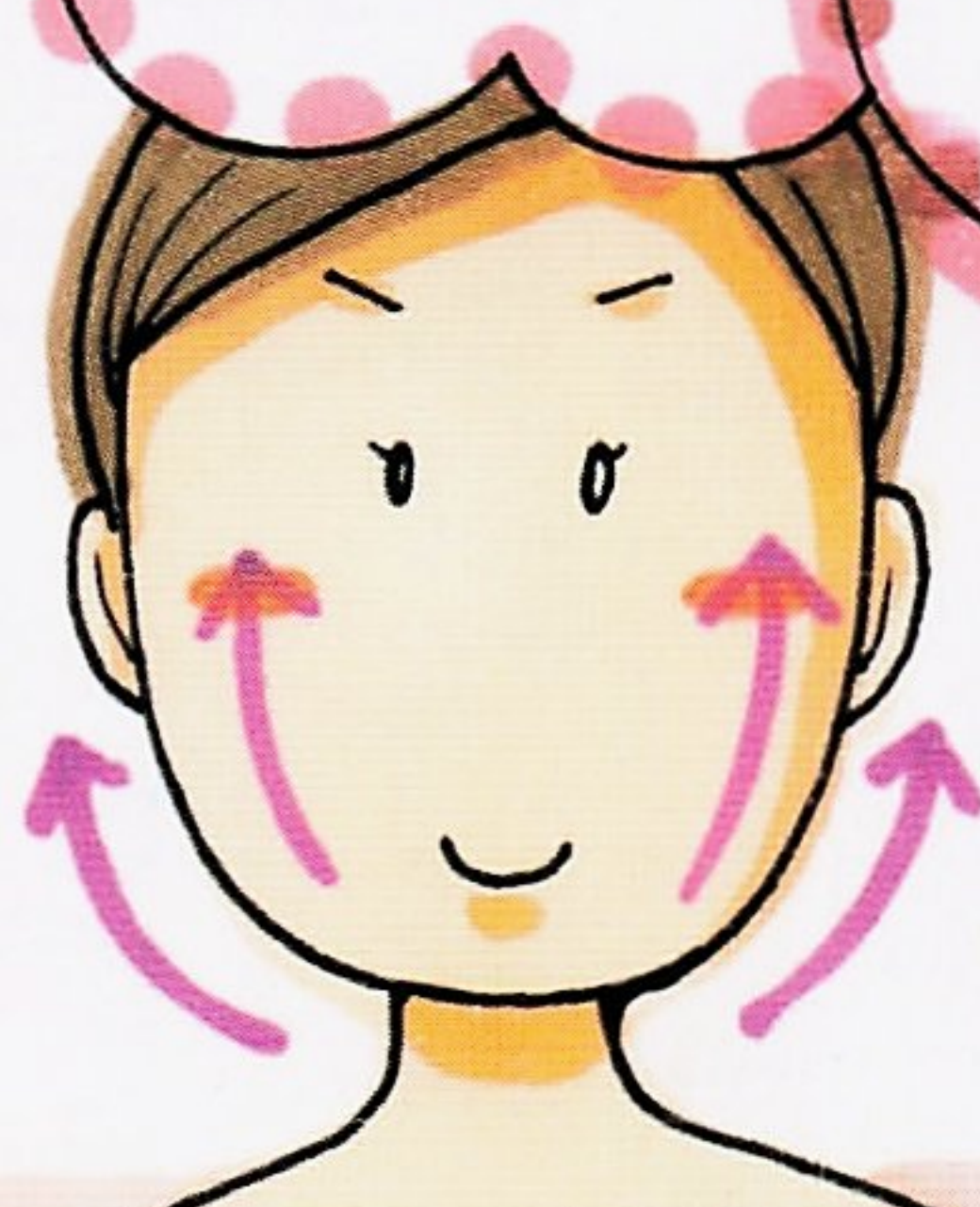
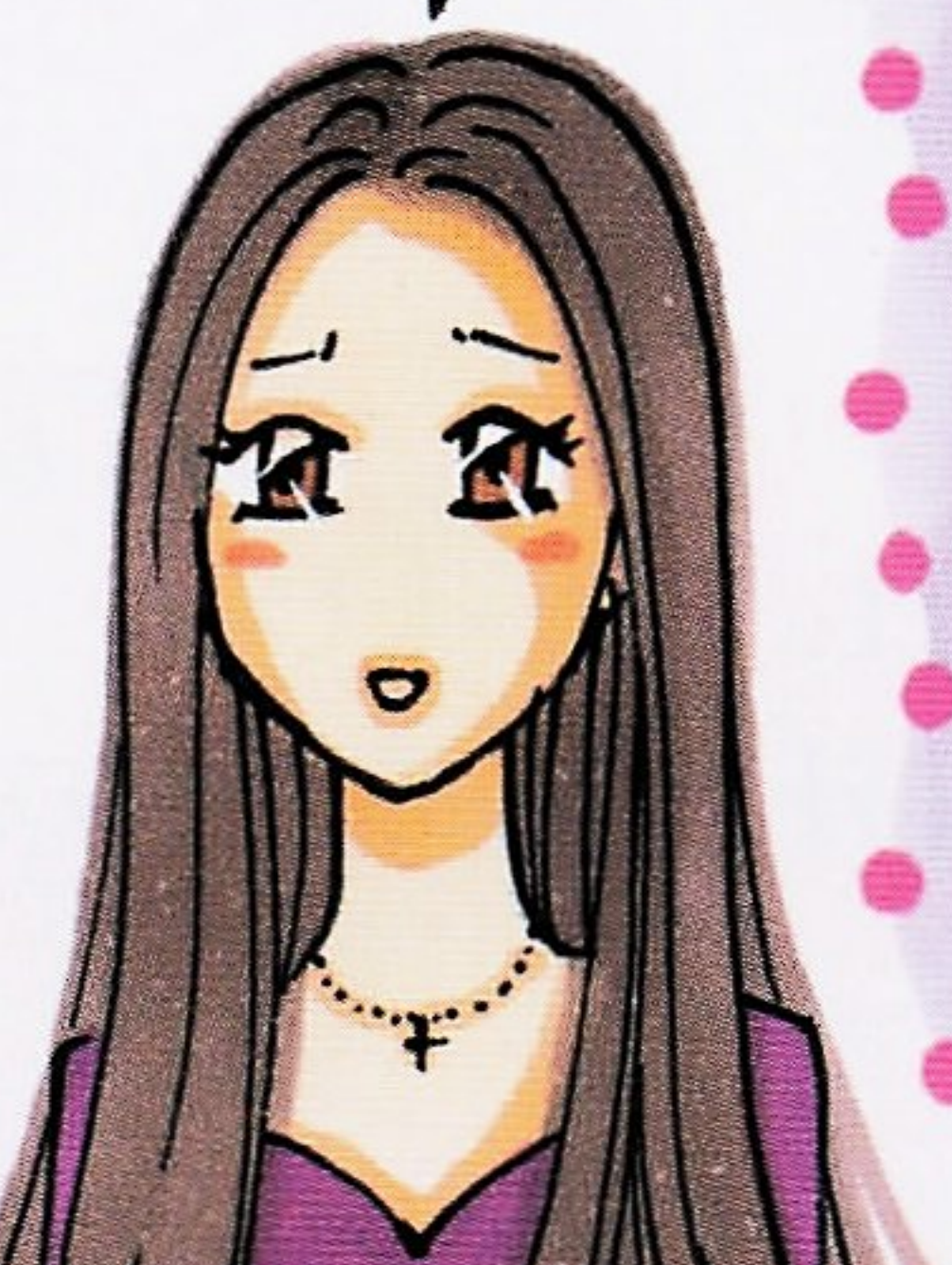
あれから15年
引き上げ
マッサージや
ポラリス
フォトRF
タイタンなどで
ほほを引き上げ
ているからなんだと
思われます!

ちなみに体重は
変わってません

ほほにはね

上に上げる

上げれば
ほほの
影は
できないらしい

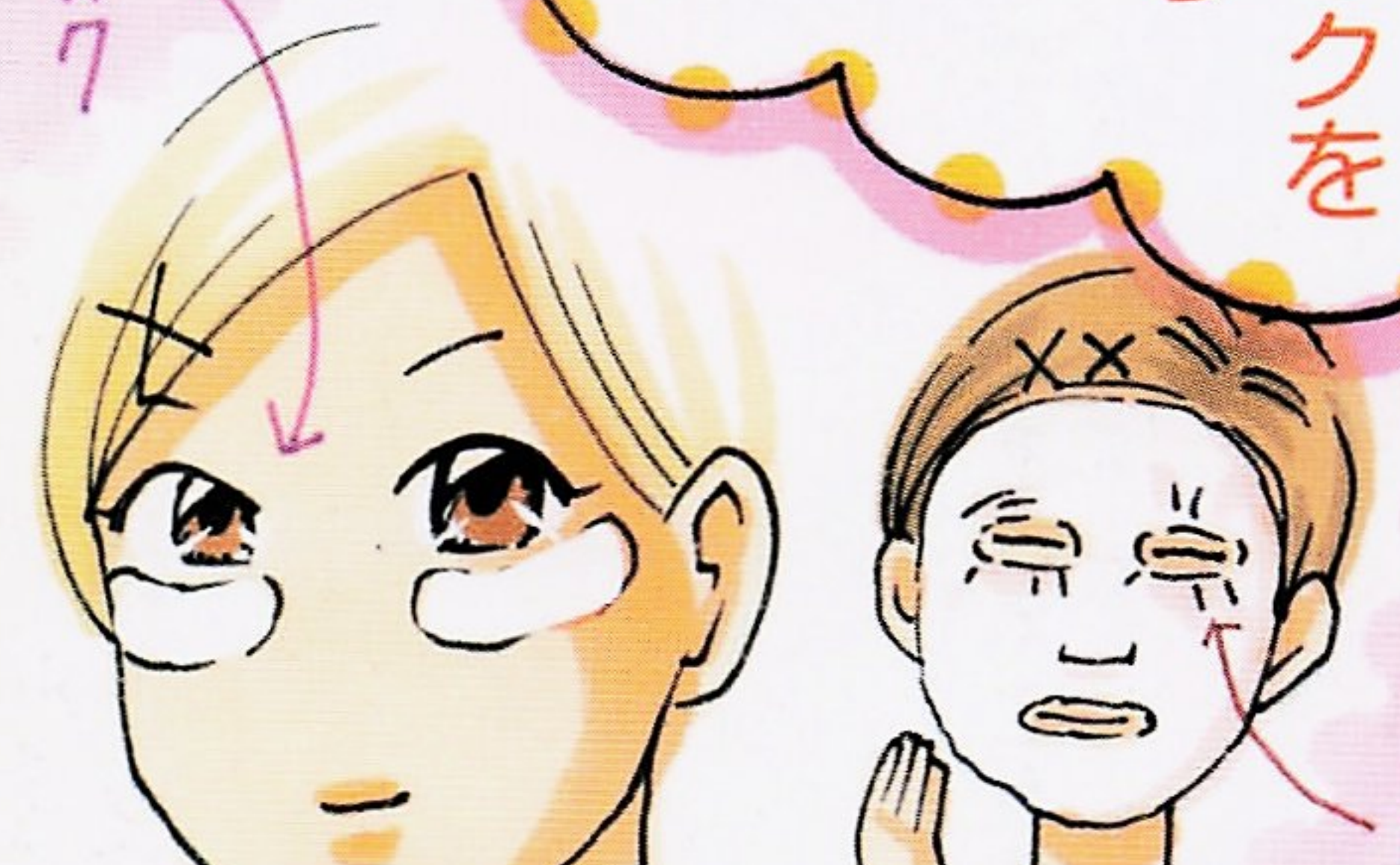
たるむから
ほほは
コケて貧相になる

かなつ久美先生♥
豊富な美容体験を活かして美容漫画家として活躍する一方、保護犬の一時預かり＆里親探しボランティアとしても精力的に活動中♥現在パピヨンのさゆりちゃんの里親さんを募集中!!　興味のある方はかなつ先生のブログへ♥
http://ameblo.jp/kana-kumi/

ここで**お悩みその②**にもつながるのですが

毛穴の開き
くすみは
どうしたら
取れますか？

私が長年やってるこの
フォトRFは
毛穴の開き
くすみにも
テキメンに
効きます

私の救世主
です～♥

ピカッ！

マシン以外の**自力ケア**としては…

シートパックやアイパックを
お風呂上がりにやったり

あと、今私が一番
ハマっているのが
「ピート」という
泥炭パック

アイパック

シートパックは、目の下ギリギリまで

アレルギーやアトピー
シワや美白にも効いて
スベスベになる
パーフェクトな
パック♥

今、一番のマイブーム♥

Peat Spa
Multi Repair
Treatment

そのままバスタブの中で洗い流して入浴剤としても使用♥

真っ黒に塗って♥

バシャ

バシャ

そして**お悩み③**

まぶたと目まわりの
たるみはどうしたら
いいでしょうか…

私も一番の悩みは目の下のシワです
目まわりはクリニックのマシーンも
眼球に当てられないため
難しかったのです

でもネッ♥

眼球を守りながら
まぶたにも当てられる
サーマ
クールアイ
が一番のオススメです

でかいコンタクト？が、目を守ってくれるので光を当てられるのです

そしてお値段はバカ高いが一生の
美財産になる**「肌再生医療」**
もオススメです

自分の細胞を培養して
元気にしてから肌に
戻す未来的美容法♥

自力ケアではアイクリームや
バーユやワセリンなどをたっぷり
目まわりに塗ってから

「めぐリズム
蒸気でホット
アイマスク」や
普通のアイマスク
をして寝ること♥
もオススメ

とにかく**「あきらめないこと」**ですねっ♥

『プロテオグリカン』その驚きの保湿力はあのヒアルロン酸の130%!(1.3倍)

話題のプロテオグリカンでたるみ知らずのエイジングケア!

話題のプロテオグリカンをご存知ですか?

今話題の美容成分プロテオグリカンは、保湿力ナンバーワンと言われるあのヒアルロン酸の、実に1.3倍もの保湿力を持った美容業界も大注目の新成分。これまで一般的には、『保湿といえばヒアルロン酸』という印象が根強かったですが、今後はこのプロテオグリカンが保湿成分の筆頭として期待されています。ただし、プロテオグリカンは商品化に不向きな成分でした。実はこのプロテオグリカン、今より少し前まではたった1gで3000万円とも言われるほどの超希少成分で、とても安価で商品化できるような成分ではなかったのです。かつてない優秀な成分とは分かっていながら、その希少性が商品化を不可能にしていたのです。

『あきらめない気持ち』が商品化の鍵でした。

超がつくほどの希少成分プロテオグリカン。私たちはこれが商品化できれば女性なら誰しも当たり前に感じるいつまでも若くキレイでいたいという願いを叶えられると信じて研究に研究を重ねてきました。そして遂に、この超希少成分を効率よく抽出する新製法に辿りついたのです。これまでは牛1頭から極微量しか取り出せなかった成分を、サケの鼻軟骨からより多く、さらに今まで以上の品質で抽出することに成功したのです。商品化は、この新発見なくしてはあり得ませんでした。困難にあっても諦めずに信じ続ける気持ち、それこそがプロテオグリカンの商品化を実現したのです。

良いものを、良いままに。

そうして抽出したプロテオグリカンを"原液"のまま贅沢に使用できる美容液が「PG2ピュアエッセンス」。しかも、保存料や香料などを一切使用せず無添加で作られているので、敏感肌の方にも嬉しい美容液と言えます。独自に行った300人へのモニターテストでは実感値95%を超える驚きの結果を残し、また、その実力を裏付けするかのように、大手口コミサイトでも☆5つ以上の高評価を獲得。余計な原料を加えないことで、原液だからこその力を存分に発揮した結果があらわれたのではないでしょうか。

保湿だけじゃない!驚きの『EGF』様作用。

ノーベル賞受賞成分である『EGF』。ご存知の方も多いと思いますが、実はこのEGF、もともと人の肌にも存在するのです。体内のEGFは、『お肌の曲がり角』などと表現される20代後半から急激に減少し始め、EGFが不足することで新陳代謝やターンオーバーが滞り、肌老化の原因になってゆくのです。プロテオグリカンにはEGF様の作用があり、不足したEGFの代役となることで、単に保湿をするだけでなく、根本的なエイジングケアにも期待ができるのです。

かつてない使用感と満足感。

美容液の欠点としてたびたび上げられるのがその独特な使用感。「べたつきが気になる」「使用後のべたつきが化粧ヨレのもとになるから化粧前に使えない」といった声は特によく耳にします。「PG2ピュアエッセンス」は、この美容液最大の欠点である使用感についても多くの称賛の声を集めました。「さらっとしていて伸びが良い」「朝(化粧前)のスキンケアにも安心して使える」「べたつき感が全然ないのに奥から潤っているのを感じる」といったかつてない使用感への驚きの声が多く寄せられました。女性にとってスキンケアはライフワークであり、明日の美を作る重要なひととき。満足できる使用感やシーンを選ばない使いやすさもやはり、スキンケア選びには欠かせないポイント。あらゆる点で評価の高い「PG2ピュアエッセンス」は、すべての女性にお勧めできる、まさに『かつてない原液美容液』なのです。

PURE ESSENCE ONLY ONE PUREST DROP OF MOISTNESS PROTEOGLYCAN MAKES YOUR SKIN NATURALLY

品質にこだわり
鮮度を保つため、1本ずつ真空パックでお届けいたします。

問(同)ジョイフルライフ

無添加 プロテオグリカン原液
PG2ピュアエッセンス
1本:10ml<美容液>
日本製
定価:8,000円(税込)

通販限定
お試しコース
初回のみ 50%OFF(半額)
定価:8,000円が…
初回 4,000円(税込)
送料無料

お試しコース3大特典
全部使い切ってもOK!(お届け後20日間/初回のみ) **返金保証!**
定期お届け3回毎に **+1本** 無料でプレゼント!
ご継続中ず〜っと **送料無料!**

※商品はご購入時にご指定いただいた日程でのお届けとなります。※お客様の個人情報は、商品お届けの他、当社のご案内以外では利用しません。※返品にかかる送料はお客様負担とさせていただきます。尚、ご返金の際は銀行振り込みにてお戻しをさせて頂きます。

ご使用者95%が実感!!

肌が柔らかくなり一日中しっかり潤う。

川口 雅美さん(38)主婦

普段乾燥で肌がゴワゴワしていますが、肌が柔らかくなり一日中しっかり潤っていて、つやややかな感じになります。他の美容液はとろみが強くて化粧前に使うとメイクがよれてお直しも大変ですが、PG2はさらっとしているので朝晩気にせずケアできるのが嬉しいですね。肌のキメも整い透明感が増した気がします。敏感肌ですが肌に刺激がなくて使いやすいところも気に入ってます。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。

伸びよく、浸透していくのを感じました。

関 彰子さん(49)主婦

化粧水のような質感でサラっとしてのびがよく、肌に浸透していくのを感じました。普段から香料や保存料入りのものはあまり使用しないですが、PG2は無添加なので安心して使えましたし、匂いも気になりませんでした。いつものスキンケア商品に混ぜることもできるので、自分専用のオリジナル美容液としても試してみました。PG2を混ぜると断然しっとり感が続いて内側からの潤いを感じました。

※個人の感想であり、実際の効果を保証するものではありません。

お申し込みは今すぐ
フリーダイヤル 通話料無料 0120-992-863
1) アナウンスに従い、下記広告コードをプッシュして下さい。 広告コード 0011
2) オペレーターにつながりましたら下記の申込み番号をお伝え下さい。 申込み番号 C033001
WEBからのご注文はこちら(ご注文専用アドレス) http://cgad.jp/pg2/15
合同会社ジョイフルライフ 〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町4-1 新紀尾井町ビル3F
お申込み期限 2014年2月7日 <お電話受付>平日10時〜17時(一部のお電話からご利用頂けない場合がございます。)<お支払方法>クレジットカード支払/代金引換(現金 or クレジットカード)

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社
お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★（上は年齢制限なし）

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業（職種を詳しく）

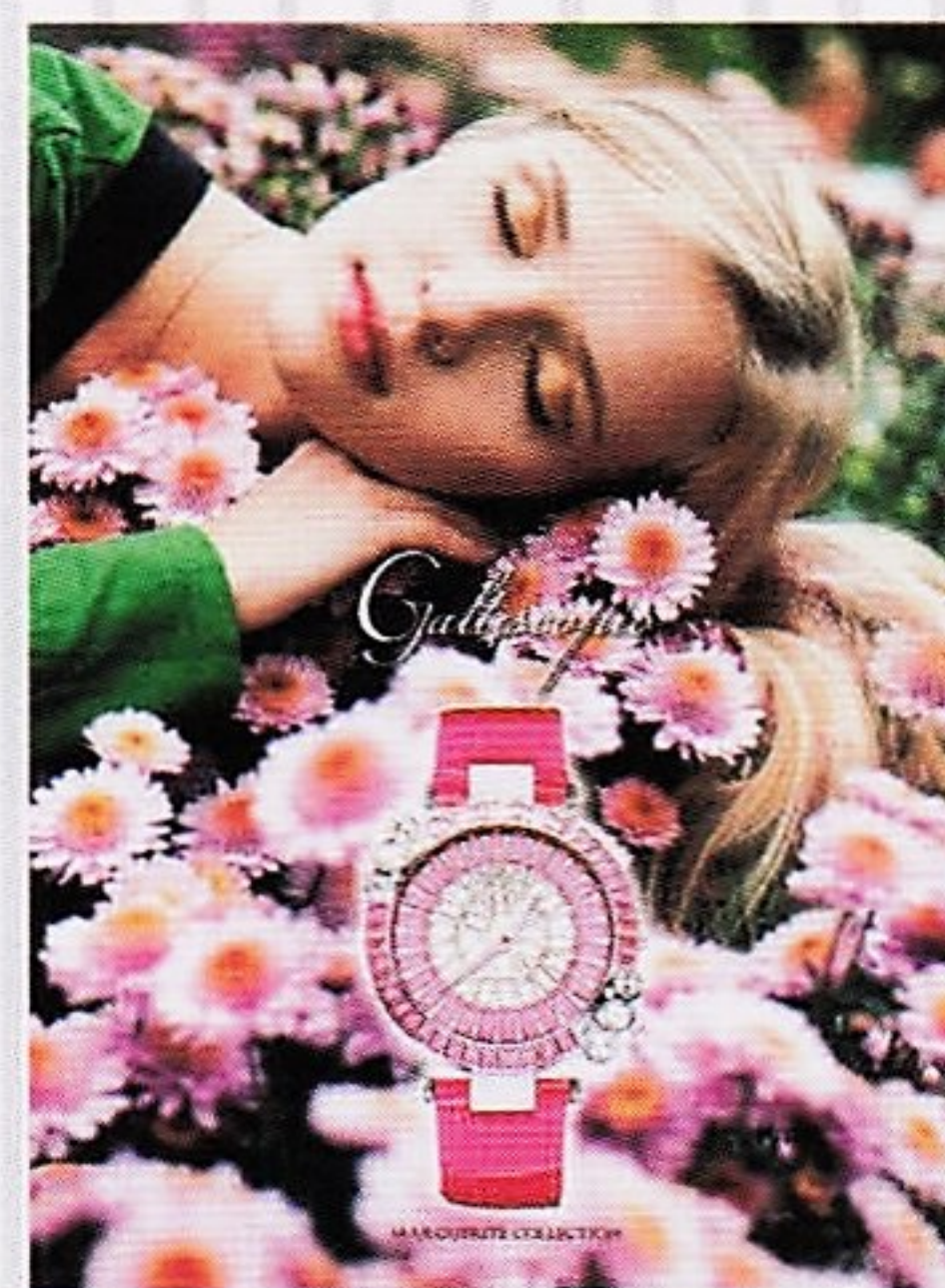
生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR

INFORMATION >>> INFORMATION >>> INFORMATION >>

クリスマスにお正月、この季節はイベントが盛りだくさん♥　そして、お姉さんagehaも3周年を迎えることができました

01 コーディネートの主役になる 海外セレブにも大人気の腕時計♥

スイスメイドのラグジュアリーウォッチブランド「ガルティスコピオ」からクリスタルアートを追求した「マーガレット」が日本新登場✧　クロコダイルを型押しした革ベルトで全7型のラインナップ　文字盤はクリスタルカラーで繊細なモザイク仕様♪

問ガルティスコピオ
☎03-3664-7328　http://www.galtiscopio.jp/

02 タンスの肥やしのシャネル!! マトラッセも売り時♥

シャネルに特化したブランド品の買取り・販売専門店の「ブランドポイント・ザ・東京六本木」が六本木駅から徒歩1分の場所にオープンしたよ♪　海外にも強い販売網があるから高価買取が実現♥　自宅で査定してくれる出張買取もしてるのでラクチン

問ブランドポイント・ザ・六本木東京
0800-111-2433　http://brand-point.jp/

03 いつもの買い物や通勤を効率的に 美脚への道にチェンジしよう♥

履いて歩くだけでエクササイズができるLAギアの「ウォークントーン」♥　日本での累計100万足突破を記念し、特別プライスの4,095円に✧　足裏に空気が入っていて、空気が移動する事で体のあらゆる筋肉を活性化　美脚やヒップアップ効果が期待できるよ♥

問ロイヤル　☎03-3249-3988　http://www.ryl-walkntone.com/

04 ヨガなどのスポーツ後や寝る前に おしゃれな水素水で老化ストップ♥

スタイリッシュなデザインの高水素濃度ウォーター「Eau de Vie（オードヴィー）」が新発売♥　水素が老化の原因といわれる活性酸素による細胞の酸化を防止すると考えられているよ✧　ミネラルウォーターと同様サプリや薬を飲む時にも安全で◎♥

問株式会社オードヴィー
0120-237-510
http://edv.jp/

05 誰でも気軽にシンデレラ気分♪ ハワイでドレスを着てお姫様に♥

IACEトラベルのハワイツアーでは、開放的なハワイの海をバックにウエディングドレスを着て記念撮影ができるよ✧　式は挙げないけど記念写真は残したい、結婚はまだだけど大切な人と映画のワンシーンのような景色の中でドレスを着たい人にオススメだよ

問株式会社アイエシイ・トラベル
☎03-6861-4225
（平日10時～21時、
土日祝日は10時～17時）

06 頑張った自分へのご褒美に アンフタヌーンティーで贅沢を♥

ホテル椿山荘東京のロビーラウンジ「ル・ジャルダン」では季節限定の「ベリーベリーアフタヌーンティー」（3,500円）を実施中♥　見るだけでワクワクする3段スタンドは上からスイーツ・スコーン・サンドウィッチで、紅茶は20種類以上の茶葉から選べるよ♥

問ホテル椿山荘東京（ちんざんそうとうきょう）
☎03-3943-0920（直通）
http://hotel-chinzanso-tokyo.jp/

07 「良眼なくして美人なし」 アドバイスが詰まった美容本♥

雑誌やテレビで活躍中の友利新先生の著書『美人科へようこそ!女医が教える本当の美容法』（1,260円／講談社）が好評発売中♥　女医の目線から安心で正しい健康&美容に関する知識を追求した読みごたえのある1冊✧　愛用コスメ、ダイエット法も公開♪　健康でかつキレイになれる秘法がわかる♡

問株式会社講談社
http://www.kodansha.co.jp/

08 記念日サプライズの鉄板♥ プレゼントや旅の思い出に

ヘリコプタークルージングのパイオニア「エクセル航空」の機内は大きな窓で見通しが良く、上空から眺める東京湾の景観は圧巻そのもの!!　浦安ヘリポートは東京駅から15分ほどの好立地♪　経験豊富なパイロットと整備チームがサポートするので安心だよ♥

問エクセル航空　☎047-380-5555　http://www.excel-air.com/

09 ハーブボールや温熱エステを併用 「温熱矯正」で生理痛や肩こりに

9月にオープンした「Premium Body新宿店」はDr. Bodyプロデュースの女性に優しいハーブエステ&小顔矯正サロン♥　女性特有の悩みを改善しながら、ハーブの力で体の中から健康へと導き、本来の健康美を引き出すよ♪　血液やリンパを流して疲れにくい体に✧

問 Premium Body　☎03-5937-2023
東京都新宿区西新宿 7-4-5 新宿ウエストスクエアビル 4F
http://www.dr-body.jp/shop/detail9.html

10 勝田先生のオーガニックコスメや 待望の美容著書が好評発売中♥

アムリターラの「フェトエナジークリーム」（右：5,250円）と「ホワイトバーチモイストウォーター セット」（左：3,990円）は低刺激で保湿力も高く冬の乾燥に◎♥　老化防止に『やってはいけない老ける習慣』（880円／オレンジページムック）も参考にして

問株式会社AMRITARA
0120-980-092　http://www.amritara.com

11 憧れのリゾートウェディングで 目指すは大人かわいい花嫁♥

吉川ひなのさんプロデュースのリゾートウェディング向けドレスブランド「alohina」がワタベウェディングよりデビューしたよ♥　繊細なレースやなめらかな肌触りのジョーゼット、エアリーなソフトチュールなど素材とシルエットにこだわった3型展開

問ワタベウェディング株式会社
0120-41-2141　http://www.watabe-wedding.co.jp/

12 手間要らずのスマート掃除機♥ これならずぼら女子でも大丈夫✧

エレクトロラックス「エルゴラピードZB3004」はフル充電で25分連続運転が可能♥　スティックで床を掃除した後はハンディでソファや本棚を掃除できる1台2役だよ♪　自立式だから掃除の途中に少し手を離してもOK♪　収納も場所を取らないから1人暮らしにも◎

問エレクトロラックス・ジャパン
0120-54-0202
http://www.electrolux.co.jp/

STAFF
PUBLISHER
Shigeho Mori

CHIEF EDITOR
Fumie Goto

EDITORS
Tomomi Okudaira,Shioka Soga

ASSISTANT EDITOR
Hitomi Yamazaki

PARTIAL ART DIRECTION
slash

DESIGNERS
slash, Ayako Kondo, AandA, Shigeyuki Ichihara, midoriya, Akiko Yahata, Hideki Kanda, Maiko Suzuki, Hitomi Fujiwara, Yumi Suzuki(RIDE MEDIA&DESIGNE)

ADVERTISING MANAGER
Tsuyoshi Kurisaki

MEDIA REP
Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・Minoru Morosawa(SUNROLE)

ADVERTISING SUPERVISOR
Kazutaka Masui

ACCOUNT EXECUTIVE
Kensei Oyamada, Yukie Osada

ADVERTISING ADMINISTRATOR
Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAKER
Shinichiro Hata(Sanei Process)

PREPRESS MANAGER
Makoto Baba(Sanei Process)

PRODUCTION
Yoshiyuki Ishii

SALES MANAGER
Shigeki Kobayashi

発行／インフォレストパブリッシング株式会社
発売／インフォレスト株式会社
〒102-0083　東京都千代田区麹町3-5-5F
03-5210-3207(営業部)
03-5210-3353(編集部)
発行日／2014年1月10日
印刷所／共立印刷株式会社

姉ageha 1月号

買っていただきましてありがとうございました♥

次号は2014年 2/7(金) 発売です♥

偶数月の7日発売です♥

小悪魔ageha

ラヴィジュールの人気シリーズ「ランジェリーポーチ付き」だよ♥

大人気ブランド「ラヴィジュール」のシリーズ第2弾、ピンク×レース柄ランジェリーポーチ付き★　ランジェリー入れ以外にもコスメポーチとしても大活躍♪　age嬢コスメ大賞や薄盛りデカ目、盛れるカラコンなど人気企画もチェックしてね♥

定価780円(税込)　毎月1日発売♥

好評発売中!!

I LOVE mama

NGな美容や老けの原因を追求 やってはいけないこと特集!!

"間違ったダイエット"や"今すぐやめるべき老ける習慣"などNGな行動・習慣を紹介します★　誰でも簡単に作れるクリスマスレシピや、編集部サンタから全国のママ&ちびコ180名様にお届けする特大プレゼントを用意した1月号は好評発売中♪

定価580円(税込)　毎月17日発売♥

次号2月号は**12月17日(火)発売!!**

小悪魔ageha×姉ageha特別編集 クチコミ美容Book

今日からかわいくなるための ヒミツの美容法881♥

アイメイクBOOKに続くシリーズ第2弾は、みんなが実際にやって本当に効果のあったクチコミ美容ネタを詰め込んだ世界にたったひとつの美容本★　デカ目・美ボディ・小顔・美脚など、気になるキーワードを網羅した永久保存版だよ♥

定価690円(税込)

好評発売中!!

きれいに♥ヤセる! nuts

あの人がヤセてる理由を公開！ nuts別冊ダイエット本の第二弾！

大好評の記念すべき第一弾につづき、『きれいに♥ヤセるnuts VOL.2』が2014年1月11日(土)に発売予定！　憧れのあの人やnutsメイトのきれいなヒミツを教えちゃいます♥　内容もりもり盛りだくさんの第二弾をお楽しみに～！

定価590円(税込)

vol.2は**1月11日(土)発売!!**

Happie nuts

nuts1月号好評発売中♥ LIP SERVICEの豪華付録つき

大好評nuts 1月号の付録はLIP SERVICEのアイメイク＆チークブラシ！　クリスマスの豪華スペシャルプレゼントもお見逃しなく!! nuts2月号は大人気ブランドDelyle Noirのヒョウ柄メイクBOXが付録で登場！

定価690円(税込)　毎月1日発売♥

次号2月号は**12月17日(火)発売!!**

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E　03-3477-5016
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F

お世話や　03-5358-1370
東京都渋谷区代々木4-9-5 グランエクレール参宮橋

お姉さん百貨店
http://aneageha.com/

か

株式会社ラブティアラ　0422-42-2515
http://www.lovetiara.com/

KariAng　03-6434-5201
東京都渋谷区神宮前1-4-16 神宮前M-SQUARE B1F

GAL STAR　06-6214-3503
http://galstar.jp

銀蔵 新宿本店　03-5367-0662
http://ginzo.jp/

Grandedge 渋谷109店　03-3477-5081
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F

GROWZE　03-3403-0090
東京都渋谷区神宮前2-30-28-1F

神戸レタス　078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

さ

SECRET KEY　025-201-7894
secret-key.ne.jp (12月中旬オープン)

sugar　025-228-4747
http://www.sugar-net.com/

Jewels　025-201-7894
http://www.jewels-net.jp/

JEWELS PROM　025-228-4747
http://www.jewels-prom.net/

セシルマクビー 渋谷109店　03-3477-5060
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F

ソックコウベ(aimerfeel)　0120-00-6631
神戸市東灘区向洋町中6-9 KFM5F

SOL　03-5772-2044
東京都渋谷区神宮前3-20-3

た

チュチュアンナ　0120-576-755
大阪府大阪市住之江区柴谷1-2-23

DURAS　03-5772-6316
http://duras-store.jp/

トコ パシフィック　03-5411-0589
東京都港区南青山3-18-17 十八番館ビル3F

は

Bad Little Boo　03-5466-6772
東京都渋谷区神宮前6-6-8-201

Paula's　03-3760-3559
東京都渋谷区恵比寿南3-7-1 代官山島田ビル1F

パリスキッズ 原宿店　03-3423-3251
東京都渋谷区神宮前1-19-8 原宿ファミリービル1F

Vintage Brand Shop Qoo　03-6804-2201
東京都渋谷区神宮前4-3-15 東京セントラル表参道515

BRAND OFF 新宿歌舞伎町店
http://brandoff.co.jp

BRAND JAPON代官山　03-6416-5698
東京都渋谷区代官山町10-10 代官山トゥエルブ2F

PRISILA(株式会社プリシラ)　078-671-6722
兵庫県神戸市兵庫区西仲町1-18

hair accessory NY　054-209-6577
http://www.hairaccessory-ny.com

HAIGHT&ASHBURY　03-5453-4690
東京都世田谷区北沢2-37-2-2F

ま

マンマ・ミーア　03-5991-9365
http://www.mammamia.co.jp/

Le・musee ミュゼ　075-972-1954
京都府八幡市男山和泉14-8 林第2ビル307

や

UNITED COUTURE　03-3505-4430
http://shop.united-couture.com/

ら

ラヴィジュール 渋谷109店　03-3477-5034
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F

リゼクシー 渋谷109店　03-3477-5098
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F

Rady　03-5772-2590
http://rady.in/

rosebullet　03-6434-5201
東京都渋谷区神宮前1-4-16 神宮前M-SQUARE B1F

ROCOCO　03-6794-8616
http://rococo.jp

POST CARD

50円切手を貼ってください

102-0083

東京都千代田区麹町3-5
インフォレスト株式会社

お姉さんアゲハ 1月号 行き

希望プレゼント番号 1 （ ）
希望プレゼント番号 2 （ ）
希望プレゼント番号 3 （ ）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（ ）

お姉さんアゲハは毎号買っていますか？

1. 毎号（2カ月に1回） 2. 内容によってときどき 3. 発売日を忘れるのでときどき
4. 見かけたら 5. 初めて 6. その他（ ）

お姉さんアゲハはどこで買いましたか？

1. 書店 2. コンビニ 3. その他（ ）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例：表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／agehaを買っているからなど）

Q1　本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2　本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3　好きな雑誌をすべて教えてください

Q4　好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q5　あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　　）円

Q6　最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q7　アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメetc）を教えてください。（複数回答可）

Q8　ネットショッピングを利用されますか？

□頻繁に（月1回以上）　□よく（3カ月に1回以上）　□たまに（半年に1回以上）
□気が向けば（年に1回とか）　□利用しない　□利用したことが無い

Q9　利用される方は、月にいくらくらいお買い物をされますか？　月（　　　　　）円くらい

Q10　行ったことのあるエステ（施術内容）を教えてください。

Q11　使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12　お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは?（複数回答可）

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤